nabo - kocherlebnis
cuisine

rezept by farid zitoun und chrstian rüger

minestrone mit und ohne parmesanplätzchen

für 4 mahlzeiten:

1 packung ital. gemüse (tiefgefroren)
1 liter gemüsebrühe
2 el tomatenmark
1 el petersilie (tiefgefroren)
1 el basilikum (tiefgeroren)
salz und pfeffer

zubereitung:

das tiefgefrorene gemüse, die gemüsebrühe und das tomatenmark in einem topf geben.
wichtig! 15 min köcheln lassen, dabei den deckel geschlossen halten, damit die vitamine nicht verloren gehen.

die suppe mit salz und pfeffer abschmecken und mit petersilie und basilikum bestreuen.

bei bedarf könnt ihr nach 5 min köcheln suppennudeln hinzufügen. dann bekommt ihr eine vollwertige mahlzeit mit mehr kohlenhydraten.

60 g geriebener parmesan

die fertige suppe könnt ihr mit parmesan bestreuen oder in der zwischenzeit den käse mit einem esslöffel portionsweise in eine vorgeheizte, beschichtete pfanne geben. parmesan etwas flachdrücken und bei mittlerer hitze goldbraun backen.

anschließend aus der pfanne nehmen und auf küchenpapier abkühlen lassen.

zubereitungszeit: ca 15 min
preis: ca. €1,49

naturheilzentrum bottrop | gemeinschaftspraxis | farid zitoun & christian rüger | heilpraktiker | kirchhellener strasse 9a | 46236 bottrop | deutschland
eingetragen im pr 85, ag essen | tel +49 (0) 2041 7207-0 | fax +49 (0) 2041 7207-20 | www.naturheilzentrum.com | info@naturheilzentrum.com

vitamine und mineralstoffe für den körper:

kalorien und nährwerte:

	pro 100 g ca.	pro packung ca.
kalorien in kcal:	33 kcal	330,0 kcal
protein / eiweiß in gramm:	2,0 g	20,0 g
kohlenhydrate in gramm:	3,8 g	38,0 g
zucker in gramm:	1,9 g	19,0 g
fett in gramm:	0,2 g	2,0 g

Niedrig **fett:** 0,2g

Niedrig **gesättigte fettsäure:** 0,1g

Niedrig **zucker:** 1,9g

Niedrig **salz:** 0,1g

karotte

vitamin b	dient dem stoffwechsel und wirkt auf das nervensystem
vitamin c	stärkt das immunsystem
vitamin e	stärkt das immunsystem und hemmt entzündungen
calcium	stärkt den knochenbau
eisen	leistungsfähigkeit und konzentration durch sauerstofftransport
magnesium	anti stress mineral
phosphor	versorgt den körper mit energie
kalium	gut für die reizweiterleitung
zink	baut schadstoffe ab

petersilie

vitamin a	gut für augen, knochen, zähne und haut
vitamin b	dient dem stoffwechsel und wirkt auf das nervensystem
vitamin c	stärkt das immunsystem
vitamin k	gut für unser blut & knochenstoffwechsel
folsäure	macht glücklich
calcium	stärkt den knochenbau
magnesium	anti stress mineral
phosphor	versorgt den körper mit energie
eisen	leistungsfähigkeit und konzentration durch sauerstofftransport
kalium	gut für die reizweiterleitung
schwefel	gut für die haut, fördert die durchblutung

sellerie

vitamin b	dient dem stoffwechsel und wirkt auf das nervensystem
vitamin c	stärkt das immunsystem
vitamin e	stärkt das immunsystem und hemmt entzündungen
calcium	stärkt den knochenbau
eisen	leistungsfähigkeit und konzentration durch sauerstofftransport

lauch

vitamin a	gut für augen, knochen, zähne und haut
vitamin b	dient dem stoffwechsel und wirkt auf das nervensystem
vitamin c	stärkt das immunsystem
vitamin e	stärkt das immunsystem und hemmt entzündungen
inulin	einfluss auf die darmflora
kalium	gut für die reizweiterleitung
natrium	regelt den wasserhaushalt
phosphor	versorgt den körper mit energie

parmesankäse

calcium	stärkt den knochenbau

naturheilzentrum bottrop | gemeinschaftspraxis | farid zitoun & christian rüger | heilpraktiker | kirchhellener strasse 9a | 46236 bottrop | deutschland
eingetragen im pr 85, ag essen | tel +49 (0) 2041 7207-0 | fax +49 (0) 2041 7207-20 | www.naturheilzentrum.com | info@naturheilzentrum.com