

GEBACKENE ROTE BETE AUF HUMMUS MIT MARINIERTEN ZESPRI™ SUNGOLD™ KIWIS UND GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN



ERDIG, CREMIG UND FRUCHTIG-FRISCH - PERFEKT FÜR DEN HERBST!

Dieses Gericht liefert reichlich pflanzliches Eiweiß, gesunde Fette, viele Ballaststoffe sowie wertvolle Vitamine und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und die Verdauung unterstützen.

DARMGESUNDHEIT

Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, regen die Darmtätigkeit an und sorgen für eine starke und gesunde Darmschleimhaut. Kichererbsen, Rote Bete, Zwiebeln füttern die guten Darmbakterien.

MENTALE GESUNDHEIT

Ein stabiler Blutzuckerspiegel sowie Nährstoffe wie Magnesium, B-Vitamine, Eisen und Tryptophan unterstützen Konzentration, Nervenfunktion und mentales Wohlbefinden.



ENERGIELIEFERANT

Dieses Gericht enthält pro Portion ca. 43% des täglichen Ballaststoffbedarfs*. Es hält deshalb lange satt. Der niedrige glykämische Index sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

SCHON GEWUSST?

HIER KOMMEN SPANNENDE FAKTEN VON
UNSERER ÖKOTROPHOLOGIN ANNA LINA
BARTL!

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal), bezogen auf eine Portion. Ballaststoffe gegen den DGE-Richtwert von 30 g/Tag.