

News April 2009

TOPP Enzym-Rezept zum Abnehmen und zur Unterstützung des Trainings!

Ananas-Quark-Speise

Zutaten:

250 g Quark
1 TL Zitronensaft
1 EL Zucker
100 g Sahne (oder auch ohne!)
1/2 Ananas frisch
2 EL Fruchtsaft

3 Portionen - 267 Kcal pro Portion
* - 15 min Zub. - 15 min Ges.

Ananas-Quark-Speise schmeckt besonders gut, wenn man eine reife möglichst süße Ananas verwendet. Wichtig ist, dass man die Ananas-Quark-Speise sofort nach der Zubereitung serviert, damit die Säure der Ananas nicht mit dem Quark reagiert und der Quark später leicht bitter schmeckt. Wenn man die Ananas-Quark-Speise vorbereiten möchte, um sie später zu servieren, eignet sich Ananas aus der Dose besser oder man kocht die kleingeschnittenen Stücke der frischen Ananas mit etwas Zucker und Wasser auf. So wird ebenfalls eine Reaktion mit dem Quark verhindert. Quark mit frisch gepresstem Zitronensaft und Fruchtsaft glattrühren. Bei frischer Ananas die Frucht unter leichtem Druck hin- und herrollen, damit sich mehr Saft bildet. Den grünen Schopf und den Boden abschneiden. Die Ananas längs vierteln und den mittleren harten Strunk heraus-schneiden. Dann mit einem langen, scharfen Messer das Fruchtfleisch herauslösen und die Ananas in mundgerechte Stücke teilen. Nach dem Aufschneiden den Saft auffangen und zum Quark geben. Zucker gut mit dem Quark verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Zum Schluß die Ananasstücken unter die Quark-Speise heben.

Vielfältiger Wirkungsbereich macht die Ananas zu einem Bestandteil der Naturheilkunde!

...Außer Vitamin E und Biotin enthält die Ananas alle Vitamine und 16 Mineralstoffe, darunter die Anti-Oxidantien Selen, Vitamin C und Betakarotin. Das Ananas-Enzym Bromelain senkt zu hohen Blutdruck, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüse und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrsbeschwerden gemildert. Wer einen liebesmüden Partner hat, sollte ihm frische Ananas oder einen enzymaktiven Ananassaft als Aphrodisiakum servieren!