



30 Minuten



Hobbykoch



Einmal-
handschuhe
Hobel



Folsäure

Folsäure trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei: Homocystein wird bei verschiedenen Stoffwechselvorgängen gebildet und schädigt bei hoher Konzentration die Gefäße. Zusammen mit Vitamin B6 und Vitamin B12 sorgt Folsäure für einen schnellen Abbau des Homocysteins

Wir haben für dich viele hilfreiche Tipps zur Ernährung, leckere Rezepte und jede Menge Fotos und Informationen über uns zusammengestellt! Besuch uns doch einfach hier:



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit](https://www.treatit.de)



[treatit_de](https://twitter.com/treatit_de)



[treatit](https://www.treatit.de)

Zutaten

- | | |
|--------------------|-----------------|
| → 1 Rote Bete | → 1 Pck. Senf |
| → 100g Feldsalat | → 1 EL Olivenöl |
| → 30g Walnusskerne | → 1 EL Essig |

Zubereitung

1. Die Einmalhandschuhe anziehen und dann die Rote Bete schälen. Danach mit Hilfe des Hobels in möglichst dünne Scheiben schneiden und auf einem großen flachen Teller anrichten.
2. Senf, Essig und Öl in einer großen Schale zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Feldsalat waschen, trocknen, grob zerkleinern, mit in die Schüssel geben und gut verrühren.
4. Den Salat und die Walnüsse auf der Rote Bete anrichten.

Allergene: Schalenfrüchte, Senf

Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung.

Brennwert 616kJ/149kcal 1587kJ/383kcal

Fett 12,41g 31,95g

- davon gesättigte Fettsäuren 1,38g 3,54g

Kohlenhydrate 5,50g 14,30g

- davon Zucker 5,08g 13,08g

Eiweiß 23,37g 8,68g

Salz 0,20g 0,50g

Folsäure 87,2µg (43,6%)* 225µg (112%)*

*Referenzmenge für die tägliche Zufuhr bei Erwachsenen

Die Nährwertangaben können aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen.

Fragen?
Wir sind für Dich da!

 moin@treatit.de

 www.treatit.de

 040 30 731 741