

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Selbst gemacht schmeckt's am besten **Rezept: Erdbeer-Holunder-Limonade**

Im Sommer muss Erfrischung her! Statt der Standardprodukte aus dem Supermarkt lohnt es sich, Eistee und Limonade selbst zu machen.

Wertvolle Rohstoffe aus der Natur kann man in der eigenen Getränkewerkstatt geschmacks- und **variantenreich verarbeiten und die Zuckermenge selbst bestimmen.**

Selbst gemachte Erfrischungsgetränke sind ideal für zu Hause oder unterwegs, vor und nach dem Sport oder als Durststiller auf der Sommerparty.

Sirup als Basis für Limo & Eistee. Zucker und Wasser werden erhitzt und je nach Geschmack Früchte, Beeren, Blüten oder Kräuter hinzugefügt. Das filtrierte Konzentrat wird heiß in Flaschen gefüllt und als Getränk verdünnt konsumiert. Durch den Luftabschluss ist Sirup auch ohne Kühlung lange haltbar.

Die Zubereitung ist einfach, schont den Geldbeutel und erspart das lästige Schleppen von Getränkekiten.

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (Joachim Ringelnatz)

Für Sirupe aus Kräutern, Blüten und Zitrusfrüchten lässt man zunächst Rohrzucker zusammen mit Wasser im Topf unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und Kräuter, Blüten, Beeren oder andere Früchte hinzufügen. Bei Früchten als Grundlage lässt man den Zucker weg und gibt als aromatische Begleiter wie Ingwer oder Minze hinzu. Alles zugedeckt 1-3Tage im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb gießen.

Den aufgefangenen Saft nochmals aufkochen und in abgekochte Flaschen füllen.

Für ca. 1 Liter Sirup

Zubereitungszeit: 35 min. und 1 Tag ziehen lassen

Zutaten:	1,25 kg	reife Erdbeeren
	1	Biozitrone
	3	Holunderblütendolden
	40g	Voll- oder Rohrzucker
	125ml	Wasser

für die Limonade Mineralwasser und Eiswürfel

Erdbeeren in kleine Stücke und Zitrone in Scheiben schneiden. Holunderblütendolden vorsichtig ausschütteln und nicht waschen, da sie sonst ihr Aroma verlieren. Erdbeeren, Zucker, Zitronen in einen Topf geben und mit kaltem Wasser mischen. Unter Rühren bei schwacher Hitze langsam aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Holunderblüten untermischen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Sud durch ein kleines Sieb gießen und die Erdbeerstückchen und die Holunderblüten mit einem Löffelrücken ausdrücken.

Den aufgefangenen Saft zurück in den Topf geben und noch einmal aufkochen. Sirup in eine sterilisierte Flasche gießen. Zum Servieren den Sirup nach Geschmack mit Mineralwasser mischen und Eiswürfel hinzufügen. Lecker und erfrischend!



15.08.2017: Sommerfest

28.08.2017: Heilhypnose

02.09.2017: Brückenschlagfest

02.09.2017: NordicWalking

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats August 2017:



15.08.2017, 18:00

Wir freuen uns auf Euch!

REZEPT des Monats: Mexikanisches Erfrischungsgetränk

Besteht aus wenigen Zutaten und ist extrem erfrischend und lecker. Wasser, Chiasamen, Honig, Prise Salz und wenig Zucker einfach nur vermengen und fertig ist das Getränk.

Schon hineingetappt? **gesundaten.de** AOK PLUS
Eine Auswahl an wahren Zuckerfallen **Weniger Zucker ist süß**

Cola (1 Liter) 100 g Zucker = 33 Würfelstücke	Currywurst 24 g Zucker = 8 Würfelstücke
Eistee (1 Liter) 80 g Zucker = 27 Würfelstücke	Ketchup (100 g) 23 g Zucker = 8 Würfelstücke
Gummibärchen (100 g) 80 g Zucker = 27 Würfelstücke	Fruchtjoghurt (200 g) 24 g Zucker = 11 Würfelstücke
Rotkohl 1 Glas (700 g) 77 g Zucker = 25 Würfelstücke	Gewürzcurken 1 Glas (670 g) 12 g Zucker = 4 Würfelstücke

Quelle: AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen / AOK PLUS

Für das **Chia Gel** werden Chia Samen und eine Flüssigkeit, zum Beispiel Wasser in einem Verhältnis von 1:6 miteinander vermischt. Also zum Beispiel eine halbe Tasse Chia Samen und 3 Tassen Wasser. Anschließend wird die Mischung kalt gestellt, damit die Samen quellen können.

Nach etwa zwei Stunden ist eine geleeartige Masse entstanden, die als Grundlage für viele Rezepte und Smoothies verwendet werden kann. Das Chia Gel macht extrem satt und hält sich zudem im Kühlschrank etwa eine Woche.

Die Mexikanische Chia ist eine ursprünglich fast nur in Mexiko und Zentralamerika vorkommende Pflanzenart der Gattung des Salbei innerhalb der Familie der Lippenblütler.

Chia Samen sind echte Alleskönner. Sie sind nicht nur wirklich gesund und eine wunderbare Nährstoffquelle, sondern sind in der Küche vielseitig verwendbar.



Quelle: www.chia-samen.info

THEMA des Monats:

Baustelle RÜCKEN

Seit langem sind Rückenschmerzen der häufigste Grund für Krankmeldungen. Hohe physische Belastungen des Rückens wie Heben und Tragen von Lasten, Arbeiten in ungünstigen Haltungen oder sich ständig wiederholende manuelle Tätigkeiten sind in der gegenwärtigen Arbeitswelt nach wie vor verbreitet. (Quelle: AOK – Die Gesundheitskasse)

Wer seinem Rücken trotzdem etwas Gutes tun und Schmerzen vorbeugen will, sollte im Alltag einige Tipps beherzigen, auf ein normales Gewicht achten, regelmäßig Rückengymnastik machen und auf schonende Sportarten setzen.

TIPP: Rückenfit am Mittwoch und Rückenschul-kurs am Donnerstag

Sprecht einfach Steffi dazu an!

