



Schulärztlicher Dienst

Immun-Booster-Rezepte

Winter ist Erkältungszeit - mit einer ausgewogenen Ernährung kann der Körper bei der Infektabwehr unterstützt werden. Diese Immun-Booster-Rezepte vollbringen keine Wunder—sie sind aber reich an Vitaminen und Spurenelementen und superlecker.



Beeren-Bananen-Smoothie

Um mit Energie in den Tag zu starten, ist ein ausgewogenes Frühstück empfehlenswert. Ein Smoothie mit Beeren (tiefgefroren) und Bananen kann da genau das Richtige sein—schnell, lecker und ideal, um das Immunsystem zu stärken. Beeren haben einen sehr hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Heidelbeeren zum Beispiel sind wahre Vitamin-E-Bomben und enthalten zusätzlich viel Vitamin C. Dank ihrer Inhaltsstoffe wirken sie entzündungshemmend.

Zutaten:

1 dl Beeren
1/2 Banane
1 dl Milch



- ▶ Alles im Mixer vermengen und geniessen.
- ▶ Tipp: Das Rezept ist auf die Saison abgestimmt wandelbar und eignet sich sehr gut zur Verwertung überreifer Früchte.

Quinoa-Gemüse-Tofu-Pfanne

Am Mittag darf es etwas Quinoa sein, neben zahlreichen Vitaminen, Folsäure, Kalium und Zink enthält Quinoa zudem im Vergleich zu anderen Getreidesorten viel Eisen, Phosphor und Calcium. Mit etwas Räuchertofu, Karotten, Peperoni, Zucchini und Zwiebel dazu hat man ein Mittagessen, das nicht nur gesund ist, sondern auch noch schnell zubereitet.

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Peperoni
1 Zucchini
1 Zucchini
Räuchertofu
Olivenöl



- ▶ Quinoa nach Anleitung kochen
- ▶ Gemüse schneiden und zusammen mit Räuchertofu in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und würzen
- ▶ Quinoa mit Gemüse vermengen und nach Lust würzen

Birchermüesli

Zum Abendessen gibt es ein feines Birchermüesli, die Superpower Haferflocken sind nicht nur gut für das Klima und den Kontostand, sondern enthalten wertvolle Ballaststoffe. Die Nüsse enthalten gesunde und wichtige Fette. Wertvolle Vitamine liefern die saisonalen Früchte wie Birne, Apfel oder Orange.

Zutaten:

Je 1 Apfel, Birne, Orange
4 EL Nature Joghurt
1-2 dl Hafermilch
Etwas Haferflocken, Chia-Samen, Leinsamen, Kokosflocken, Mandeln & Walnüsse



- ▶ Mandel und Walnüsse schneiden
- ▶ Haferflocken, Leinsamen, Chia-Samen, Walnüsse, Mandeln sowie Kokosflocken in einer Schüssel mischen
- ▶ Apfel, Birne und Orange kleinschneiden und beifügen
- ▶ Alles mit Hafermilch überdecken, Nature Joghurt begeben und 15 min ziehen lassen
- ▶ Bei Bedarf noch mit Zimt und Zucker verfeinern

