



Vom
bekannten TV-
Wissenschafts-
moderator

DENNIS WILMS

Klugen Appetit!

Kochen für mehr Power im Kopf



Minzeblättern garnieren und mit einem dicken Trinkhalm servieren.

BRAIN-FACTOR

Kefir ist ein Sauermilchprodukt, das bei der Gärung von Milch in Verbindung mit Kefirpilzen, einer Mischung aus Hefen und Bakterien, entsteht. Dabei wird Laktose (Milchzucker) in Milchsäure, Alkohol und Kohlensäure umgewandelt. Das „Getränk der Hundertjährigen“ gilt als besonders gesund, weil es die Darmtätigkeit anregt und das Immunsystem stärkt. Das liegt auch an den enthaltenen Probiotika. Im Gegensatz zu Joghurt oder Buttermilch sind im Kefir neben Milchsäurebakterien auch Hefen und Essigsäurebakterien enthalten.

Diese Mikroorganismen unterstützen die Darmflora, beseitigen Krankheitserreger und steigern unser Wohlbefinden.



Kokosquark

mit Trauben und Orangen

Mein Superfrühstück! Ich liebe Quark. Und zwar nicht pur, sondern exotisch „gepimpt“ mit Kokosmilch und Früchten. Ich mag besonders die Kombination aus Weintrauben und Orangen oder eine sommerliche Variante mit Aprikosen und Himbeeren. Das Ganze dann noch mit Kokoschips getoppt – fantastisch!



Zutaten

für 2 Personen

2 EL Kokoschips

200 g blaue kernlose Weintrauben

1 Orange

250 g Magerquark

160 ml Kokosmilch

1 EL Bourbon-Vanille- Rohrohrzucker einige Minzeblätter zum Garnieren

20 Minuten Zubereitung

pro Portion: 450 kcal, 18 g EW, 24 g F, 34 g KH

1. Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Trauben waschen, abzupfen und längs halbieren. Die Orange samt der weißen Haut schälen, die Filets zwischen den Trennwänden mit einem scharfen Messer ausschneiden, 2 EL abtropfenden Saft in einer Schüssel auffangen. Trauben und Orangenfilets mit dem Orangensaft mischen.
3. Den Quark mit Kokosmilch und Vanillezucker glatt rühren. Zwei Drittel der Obstmischung auf Bechergläser verteilen und den Kokosquark locker

darüberschichten. Die restliche Obstmischung daraufsetzen und mit den gerösteten Kokoschips bestreuen. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und alles damit garniert servieren.

BRAIN-FACTOR

Der Fruchtquark zum Frühstück macht Ihr Gehirn fit für einen langen Arbeitstag. In Weintrauben und Orangen stecken Vitalstoffe und Vitamine, vor allem Vitamin C. Kombiniert mit den hochwertigen Aminosäuren und Mineralstoffen vom Quark sind die Power-Nährstoffe für den Bau der aktivierenden Botenstoffe im Gehirn wichtig. Diese Neurotransmitter verwenden die Nervenzellen zur Nachrichtenübermittlung, wenn eine Aktivität im Körper angeregt werden soll. Umgekehrt werden hemmende Botenstoffe ausgeschüttet, wenn etwas gedrosselt werden soll. Für einen reibungslosen Bewegungsablauf ist das fein abgestimmte Zusammenspiel von aktivierenden und hemmenden Impulsen wichtig. Ein Ungleichgewicht zwischen den Botenstoffen ist nicht optimal.

