



ABENDESSEN (für 2 Personen)

BROKKOLI-SALAT

mit Paprika und Sesam

Zubereitungszeit: ca. 25 – 30 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Brokkoli	250 g
Paprika, rot oder gelb	1 Stück (150 g)
Balsamico-Essig	1 Esslöffel
Vollmilch	3 Esslöffel (25 ml)
Honig	1 Esslöffel
Olivenöl	2 Esslöffel
Petersilie, glatt, frisch	5 g
Sesamsamen	2 Esslöffel
Salz, Pfeffer	

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	322 kcal
Eiweiß:	9,2 g
Fett:	23,5 g
Kohlenhydrate:	15,1 g
Kalzium:	217 mg
Vitamin D:	0,01 µg



ZUBEREITUNG:

- Brokkoli waschen, trocknen und klein schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Brokkoli in einem Siebeinsatz ca. 10 Minuten dünsten (je nach Vorliebe mehr oder weniger bissfest). Erkalten lassen.
- Paprika waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
- In einer Schüssel die Salat-Soße zubereiten: Dazu Balsamico-Essig, Vollmilch, Salz, Pfeffer und Honig gut verrühren. Am Ende Olivenöl dazugeben und zu einem homogenen Dressing verrühren.
- Brokkoli und Paprika auf die Salat-Soße geben und gut vermischen.
- Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Unter den Salat heben.
- Sesamsamen vor dem Servieren über den Salat streuen.

TIPP 1: Als Beilage passt **Vollkornbrot** (siehe Rezept für Haferbrot).



TIPP 2: An Stelle von Honig eignet sich auch **Agavendicksaft** als Alternative.

Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose