Ich liebe Rosenkohl!

Falls Du ein schnelles Rezept suchst. Hier ein Rezept von mir.😃😘🌹

Zutaten:

✔250 g Rosenkohl

✔1/2 Granatapfel

✔10 g Walnüsse

✔Joghurt Dipp mit Skyr und Kräutern (nur nach Bedarf)

Zubereitung:

Rosenkohl in Wasser garen. Ich lasse den Kohl nicht weich werden, das mag ich nicht besonders gern. In der Zwischenzeit halbiere ich den Granatapfel und löse die roten Kerne. Ernsthaft, ich habe noch nie Granatapfelkerne gegessen. Das Rezept in dieser Form ist auch für mich ganz neu. Aber es schmeckt total gut. Ich habe mir keinen Dip zubereitet, weil ich eine Lactoseintoleranz habe seit den Wechseljahren.😎👍

Dieses Rezept ist eher eine Zwischenmahlzeit oder Beilage. Wenn Du viel mit Heißhungerattacken zu tun hast, dann eignet sich diese Zwischenmahlzeit sehr gut. Ich habe immer nachmittags grünes Gemüse auf meinem Schreibtisch. 🌹😘

Jetzt wirst Du denken: Ja, nach klar, Kathrin! Rosenkohl schmeckt nach gar nichts. Aber jetzt schaue mal, welche Inhaltsstoffe er hat. Und einmal unter uns gesprochen: Grünes Gemüse ist absolut wichtig für Deine Haut und für Dein Haar. 🌹💕

Rosenkohl ist sehr kalorienarm. Er enthält auch wichtige Vitalstoffe. 100 Gramm oder etwa 5-6 gekochte Rosenkohl-Köpfchen enthalten nur 40 Kalorien, 9 g Kohlenhydrate, 0,3 g Fett und 3,4 g Protein. Rosenkohl ist reich an Ballaststoffen, was wichtig für ein gesundes Verdauungssystem ist. Wenn Du viel mit Deiner Verdauung zu tun hast, dann verzehre so oft es geht ballaststoffreiches Gemüse. Ich esse jeden Tag zwischen 700 g – 100 g Gemüse (mehr grünes als buntes Gemüse). 💋😜

Wenn es um Mikronährstoffe geht, ist Rosenkohl voller verschiedener Vitamine und Mineralien, einschließlich: z. B. Eisen, Mangan und Phosphor (Knochenaufbau). Rosenkohl enthält auch Vitamin A, das die Gesundheit unserer Haut und Augen fördert, sowie alle B-Vitamine (B12 ist wichtig für Deine Muskeln), insbesondere Folsäure, die dem Körper hilft, gesunde rote Blutkörperchen zu bilden. 🌹🌹