

# CLEAN EATING BEI GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

## Was bedeutet Clean Eating

Bei Clean Eating gilt die Regel: alle Zutaten sind so frisch und natürlich wie möglich! Essen mit künstlichen Zusätzen oder Fertigprodukte werden kurzerhand gemieden. Der neue Trend bestätigt das Motto: Du bist, was du isst. Diese Ernährungsform hilft, sich gesund zu ernähren und sich fit zu halten. Auch Menschen mit spezifischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten können diese Form der Ernährung anwenden.

## Meine Lunch-Box

Clean Eating und die Lunch-Box für die Mittagspause passen perfekt zusammen. Denn die verwendeten Lebensmittel sind gesund, frisch und sorgen dafür, dass wir im Alltag fit und leistungsfähig bleiben. Weitere Vorteile sind, dass die Speisen gut transportiert werden können und sie nicht erwärmt werden müssen. So können die vorbereiteten Speisen jederzeit an jedem beliebigen Ort gegessen werden.

Sie vertragen kein Mehl? Dann bereiten Sie Ihre Lunch-Box mit vielen leckeren und hochwertigen Zutaten vor, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Aus dem Speiseplan werden herkömmliche Brote, Nudeln, Kuchen und Süßigkeiten aus Weizenmehl gestrichen. Die Glutenunverträglichkeit soll kein Hindernis darstellen, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Freuen Sie sich auf Ihre Mittagspause und schöpfen Sie neue Kraft.

### Vorschlag für eine Lunch-Box bei Glutenunverträglichkeit

- > Hirsesalat mit Fetakäse
- > Kaki
- > ein Becher Naturjoghurt und handvoll Nüsse
- > Karottensaft

Unser Vorschlag enthält neben reichhaltigen Proteinen, auch hochwertige Kohlenhydrate sowie frisches Gemüse und Obst. Für den Snack zwischendurch liegt eine großzügige Portion Nüsse bereit. Das Gemüse und Obst versorgt Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Hirse und Nüsse steigern die Konzentrationsfähigkeit und der Naturjoghurt versorgt Sie mit einer extra Portion Eiweiß.



### Einkaufsliste:

Hirse, Fetakäse, Rosinen, gelbe Paprika, Naturjoghurt, Olivenöl, Petersilie, Kirschtomaten, Salz und Pfeffer, Kaki, Nussmischung mit Mandeln und Nüssen, Karottensaft

### Rezeptvorschlag für Hirsesalat:

Zubereitung ähnlich wie Couscous.

Hirse kocht schneller, wenn man sie vorher einweicht. Ob eingeweicht oder nicht – vor dem Kochen die Hirse gut mit Wasser durchspülen und die Körnchen zwischen den Fingern reiben.

Die gewünschte Menge Hirse mit einem Becher messen, in den Kochtopf geben und mit etwa der dreifachen Menge Wasser bedecken (zum Beispiel 0,5 Tasse Hirse mit 1,5 Tassen Wasser kochen). Salz zugeben. Hirse circa 15 Minuten (nicht eingeweichte etwa 25 Minuten) kochen. Die gegarte Hirse mit einer Gabel fluffig auflockern und abkühlen lassen.

Für eine Portion die gewünschte Menge Hirse in eine Schüssel geben. Nun ein EL Olivenöl, zwei bis drei EL Naturjoghurt, ein kleines Stück Fetakäse, eine halbe gelbe Paprika, ein paar gewürfelte Kirschtomaten, Rosinen und die kleingehackte Petersilie dazu fügen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen, gut mischen. Die Zutaten können nach Belieben variieren. Sinnvollerweise sollte der Salat in einem separaten Behälter in die Lunch-Box gepackt werden.

Wichtig: Eine Gabel in die Lunch-Box legen!