

## Low-Carb-Rezept für Lachsfilet auf Roter Bete

### FOOD

Dieses Low-Carb-Rezept macht wirklich etwas her und ist dabei herrlich unkompliziert und ohne große Kochkünste zuzubereiten. Sowohl die Avocado als auch das Lachsfilet sind sehr fettreich. Allerdings handelt es sich hier um

die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, die aber für wichtige Stoffwechselprozesse benötigt werden. Hier kommt unser Low-Carb-Rezept für ein Lachsfilet auf Avocado und Roter Bete. <

### Zutaten

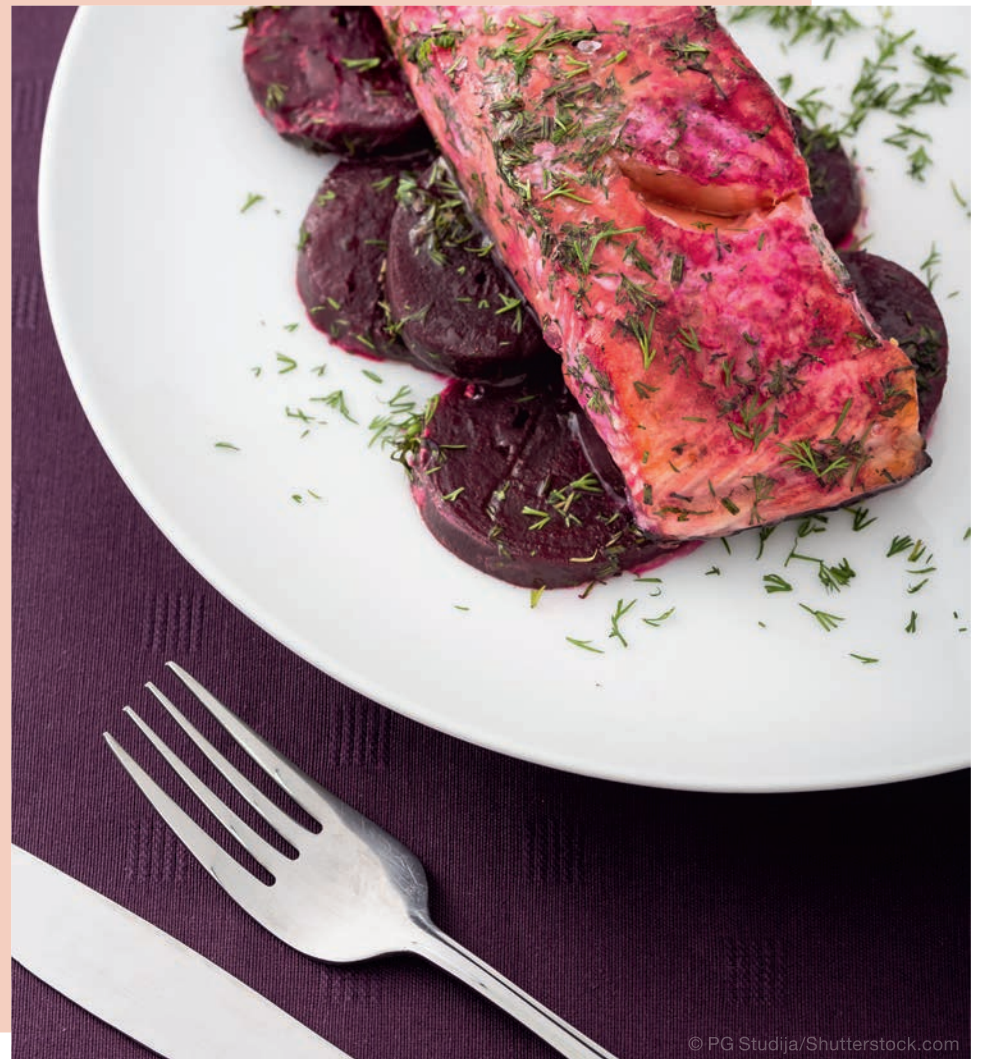
2 Avocados  
250 g Lachsfilet  
200 g Rote Bete  
5 EL Sesam  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

### Anleitung

1. Die Avocados aufschneiden und das Fruchtfleisch in eine Schale geben. Nun mithilfe einer Gabel zerdrücken, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Die gekochte Rote Bete – ähnlich wie bei einem Carpaccio – in hauchdünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf zwei Tellern anordnen. Salzen, pfeffern und zur Seite stellen.
3. Nun die Lachsfilets salzen und pfeffern und kurz in der Pfanne anbraten.
4. Währenddessen einen Streifen der Avocadopaste in die Mitte des mit Roter Bete ausgelegten Tellers geben.
5. Die Lachsfilets nun aus der Pfanne nehmen und in einem mit Sesam ausgestreuten Teller wälzen. Nun auf die Avocadopaste legen und sofort servieren.

### Info

Portionen: 2 Personen Kalorien: 767 kcal Autor: Low-Carb-Team



© PG Studija/Shutterstock.com



© Alexander Mills – unsplash.com

## Low-Carb-Rezept für einen Apfel-Spinat-Smoothie

### DRINK

Aus eigener Erfahrung können wir sagen, dass dieser Green Smoothie nicht nur unglaublich gut schmeckt, sondern morgens ein idealer Frühstückersatz ist. Da der Apfel-Spinat-Smoothie bereits am Vorabend problemlos zubereitet werden kann, reicht morgens ein Griff in den Kühlschrank und schon hat man sein gesundes „Frühstück to Go“. <

### Info

Portionen: 1 Person Kalorien: 191 kcal  
Autor: Low-Carb-Team

### Zutaten

2 Handvoll Babyspinat  
250 ml Wasser  
1 Banane  
1 Apfel  
1 Kiwi  
1/2 TL Zimt  
1 Stück Ingwer – frisch, daumengroß  
Süße nach Belieben

### Anleitung

1. Zunächst den Spinat und die Früchte zusammen mit dem Wasser in einen Mixer geben und alles fein pürieren.
2. Nun den Zimt und die Süße hinzugeben, ein letztes Mal durchmischen. Fertig.

## Power-Fruchtriegel mit Äpfeln

### SNACK

Für den kleinen Hunger zwischendurch: Dieser Riegel strotzt nur so vor lauter guten Zutaten und verleiht auf gesunde

Art eine Extraportion Power. Die sonst so gefürchteten Heißhungerattacken sind damit passé. <

### Anleitung

1. Die Äpfel waschen, entkernen und auf einer Reibe grob raspeln.
2. Nüsse und Kerne grob hacken und mit Äpfeln, Haferflocken, Feigen, Aprikosen, Rosinen, Cranberrys, Vollkornmehl, Kokosöl, Apfelsaft und Zimt zu einer homogenen Masse verkneten.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (ca. 25 x 27 cm) streichen und mit einem Messer in Riegel schneiden.
4. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen. Luftdicht verpackt etwa 2 Wochen haltbar.

### Info

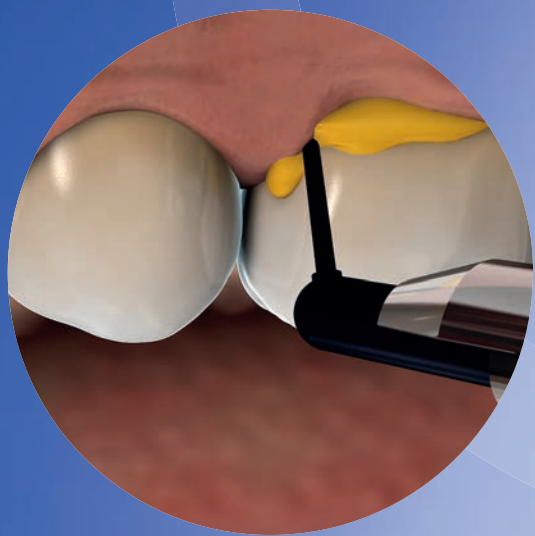
Portionen: ca. 8 Riegel  
Kalorien: 164 kcal pro Stück  
Autor: Fit For Fun

### Zutaten

2 Äpfel (z. B. Sorte Boskop)  
50 g Haselnüsse  
50 g Kürbiskerne  
50 g Sonnenblumenkerne  
150 g Haferflocken  
120 g getrocknete Feigen  
50 g getrocknete Aprikosen  
60 g Rosinen  
60 g Cranberrys  
150 g Vollkornmehl  
5 EL Kokosöl  
125 ml Apfelsaft  
1,5 EL Zimt



© Baevskiy Dmitry/Shutterstock.com



## Ligosan® Slow Release Der Taschen-Minimierer.

Das Lokalantibiotikum für die Parodontitis-Therapie von heute.

- » **Für Ihren Behandlungserfolg:** Ligosan Slow Release sorgt für eine signifikant bessere Reduktion der Taschentiefe als SRP allein.
- » **Für Ihre Sicherheit:** Dank des patentierten Gels dringt der bewährte Wirkstoff Doxycyclin selbst in tiefe, schwer erreichbare Parodontaltaschen vor.
- » **Für Ihren Komfort:** Das Gel ist einfach zu applizieren. Am Wirkort wird Doxycyclin kontinuierlich in ausreichend hoher lokaler Konzentration über mindestens 12 Tage freigesetzt.

**Jetzt kostenlos Beratungsunterlagen für das Patientengespräch anfordern auf [kulzer.de/ligosanunterlagen](http://kulzer.de/ligosanunterlagen).**

Mundgesundheit in besten Händen.



**KULZER**  
MITSUI CHEMICALS GROUP

© 2019 Kulzer GmbH. All Rights Reserved.

**Pharmazeutischer Unternehmer:** Kulzer GmbH, Leipziger Straße 2, 63450 Hanau • **Ligosan Slow Release, 14 % (w/w),** Gel zur periodontalen Anwendung in Zahnfleischtaschen (subgingival)  
**Wirkstoff:** Doxycyclin • **Zusammensetzung:** 1 Zylinderkartusche zur einmaligen Anwendung enthält 260 mg Ligosan Slow Release. **Wirkstoff:** 1 g Ligosan Slow Release enthält 140,0 mg Doxycyclin entsprechend 161,5 mg Doxycyclinhydrochlorid. **Sonstige Bestandteile:** Polyglykolsäure, Poly[poly(oxyethylen)-co-DL-milchsäure/glycolsäure] (hochviskos), Poly[poly(oxyethylen)-co-DL-milchsäure/glycolsäure] (niedrigviskos) • **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der chronischen und aggressiven Parodontitis bei Erwachsenen mit einer Taschentiefe von  $\geq 5$  mm als Unterstützung der konventionellen nicht-chirurgischen Parodontitis-Therapie. • **Gegenanzeigen:** bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Doxycyclin, anderen Tetracyclin-Antibiotika oder einem der sonstigen Bestandteile von Ligosan Slow Release; bei Patienten, die systemische Antibiotika vor oder während der Parodontaltherapie erhalten; während der Odontogenese (während der Frühkindheit und während der Kindheit bis zum Alter von 12 Jahren); während der Schwangerschaft; bei Patienten mit erhöhtem Risiko einer akuten Porphyrie; bei Patienten mit stark eingeschränkter Leberfunktion. • **Nebenwirkungen:** Nach Behandlung mit Ligosan Slow Release waren Häufigkeit und Ausprägung von Nebenwirkungen vergleichbar den Nebenwirkungen nach konventioneller Parodontitisbehandlung. *Gelegentlich auftretende Nebenwirkungen sind:* Schwellung der Gingiva (Parodontalabszess), „kaugummiartiger“ Geschmack bei Austritt von Gel aus der Zahnfleischtasche. Da die Anwendung von Ligosan Slow Release nachweislich nur zu sehr geringen Doxycyclin-Plasmakonzentrationen führt, ist das Auftreten systemischer Nebenwirkungen sehr unwahrscheinlich. *Allgemeine Erkrankungen und Beschwerden am Verabreichungsort:* Überempfindlichkeitsreaktionen, Urticaria, angioneurotisches Ödem, Anaphylaxie, anaphylaktische Purpura. Innerhalb der Gruppe der Tetracyclin-Antibiotika besteht eine komplette Kreuzallergie. Bei Verabreichung von Doxycyclin an Kinder während der Zahnentwicklung ist in seltenen Fällen eine irreversible Zahnverfärbung und Zahnschmelzschädigung beobachtet worden • **Verschreibungspflichtig** • **Stand der Information:** 07/2017