

Ernährung bei Osteoporose – Rezepte

Brokkolisalat mit Thunfisch und Bergkäse (für 2 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g	Brokkoli	Den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden, evtl. zerkleinern, den Stiel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und die Streifen in Würfel In einem Dämpfer über Salzwasser bissfest garen
150 g ½ TL 1 Prise 1	Naturjoghurt Salz Pfeffer Ei, hartgekocht	In der Zwischenzeit das Joghurt in eine große Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen Das hartgekochte Ei würfeln und dazu geben Mit einem Schneebesen gut verrühren Den Brokkoli kurz abdampfen lassen, dann unter die Joghurtcreme mischen
100 g	Bergkäse	Den Bergkäse würfeln und dazugeben
1 Dose	Thunfisch, im Saft	Den Thunfisch dazugeben Durchziehen lassen Dazu passt Olivenciabatta oder Vollkornbrot Tipp: Der Brokkoli bleibt schön grün, wenn man ihn mit einem Dämpfer zubereiten kann. Hat man keinen, geht es natürlich auch in Salzwasser. Dann aber nach dem Garen gleich kalt abschrecken.

Enthält ca. 955 mg Calcium je Portion