



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Mandarinen-Chicorée-Salat mit Walnüssen



### Zutaten:

- 2 Vollkornbrötchen
- 2 Mandarinen
- 2 Chicorée
- 2 EL Walnusskerne (ca. 15 g)
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig, alternativ Ahorn- oder Agavensirup
- 1 ½ EL Olivenöl
- Je eine Messerspitze
- Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Muskat und Curcuma
- Salz und Pfeffer

### Für den nicht fastenden Partner:

Bereiten Sie eine größere Portion Salat zu und reichen ein weiteres Brötchen dazu.

### Für Vegetarier:

geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
320	8 g	14 g	37 g

### Zubereitung:

1. Chicorée putzen, waschen und halbieren. Strünke herausschneiden. Chicorée in feine Streifen schneiden. Mandarinen schälen, Spalten in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und anschließend grob hacken.
3. Öl, Essig und Honig mischen, Gewürze hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Walnüsse bestreuen und Vollkornbrötchen dazu reichen.

### Mandarinen - der Rundum-Schutz

Das wird einige freuen, die es hassen, die weiße Haut bei Zitrusfrüchten, zu denen auch die Mandarinen gehören, penibel wegpuhlen zu müssen: Gerade hier stecken jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe drin. Demnächst also dranlassen!

In der kleinen, orangenen Früchten steckt aber noch viel mehr. Sie fördern das Fatburning, wie kanadische Wissenschaftler herausfanden. Verantwortlich dafür ist der Pflanzenstoff Nobiletin in Mandarinen. Er kann einerseits die Ansammlung von Fett verhindern, andererseits die Fettverbrennung ankurbeln. Bisher ist dieser Effekt zwar nur in Tierversuchen belegt worden, aber die Forschung geht weiter.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

In 100 Gramm Mandarinen stecken bis zu 45 Milligramm Vitamin C - sehr gut für unser Immunsystem. Auch unsere Körperzellen profitieren davon, denn Vitamin C gehört zu den wichtigen Antioxidantien. Überhaupt ist es empfehlenswert, öfter eine Mandarine zu naschen, denn sie geben einen guten Rundum-Schutz: ein hoher Gehalt an Carotinoiden (Provitamin A) und Flavonoiden (Pflanzenfarbstoffen) schützen den menschlichen Organismus vor Zellschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollen sogar das Krebsrisiko senken.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.