



## Folsäure-Mangel?

**Folgende Lebensmittel können Sie essen,  
um Ihre Substitution zu unterstützen:**

- Dunkelgrünes Blattgemüse, Karotten, Sojabohnen
- Leber
- Eier
- Honigmelone, Aprikosen, Kürbis, Avocado
- Vollkornroggenmehl

## Tipp

### Der besondere Tipp:

Entweder zum Frühstück oder zum Abendbrot (Brotzeit im Büro)  
1-2 Scheiben Roggenvollkornbrot mit Belag.

### Folsäure ist hitzeempfindlich!

- Daher ist ein dunkelgrüner Salat zum warmen Essen günstig.
- Als herrliche Knabberalternative wären Möhrensticks mit Frischkäse- oder Kräuterquarkdip zu empfehlen!

... vielleicht gefällt Ihnen auch unser Rezept-Tipp auf der Rückseite!

**Guten Appetit!**

## Dunkelgrüner Wintersalat mit Kürbiskernen

- 100 g **Blattspinat** ..... gründlich waschen, Stiele entfernen und in mundgerechte Stücke reißen.
- 1 **Zucchini** ..... waschen, in dünne Scheiben schneiden.
- 100 g **Ruccola** ..... putzen und harte Stiele entfernen.
- 125 g **Feldsalat** ..... gründlich putzen und waschen.
- 1 **Romanasalat** ..... gut waschen und in kleine Stücke reißen.

### Alle Salate mischen.

- 6 EL **Kürbisöl,**  
3 EL **Balsamicoessig,**  
1 **Knoblauchzehe (gepresst),**  
**Kräutersalz,**  
**Pfeffer**  
und
- 20 **Kürbiskerne** ..... zur Marinade verrühren, abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

**Guten APPETIT!**

REZEPT  
TIPP