



Petra

von Diaetologie Eberharter

DIAETOLOGIN

ESSEN IS(S)T DIE ERSTE MEDIZIN

Ich helfe dir, eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung ohne jeglicher Verbote in deinen Alltag zu integrieren.

KONTAKT

www.diaetologie-eberharter.at



ESSEN IS(S)T ... ZWIEBELN



INHALTSSTOFFE

27 kcal / 100 g
88 % Wasser
5 % Kohlenhydrate (Inulin)
1 % Eiweiß
2 % Ballaststoffe
0,3 % Fett
3,7 % Sonstiges
(Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)

besonders reich an:

Kalium, Kalzium, Selen
B-Vitamine, Vitamin C und Sulfide

Quelle (modifiziert nach): Elmadfa I. et al. 2011, Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle

REZEPTIDEEN & TIPPS

- 💡 luftig, dunkel und trocken lagern
- 💡 keimende Zwiebeln rasch verarbeiten
- 💡 scharfes Messer verwenden
- 💡 Wasser vermindert Tränen

- 🍴 roh, geröstet oder gegart
- 🍴 Basis der Würze in vielen Gerichten
- 🍴 Zwiebelsuppe, -kuchen, -strudel, -öl