

Gebackene Süßkartoffeln

Zutaten für 6 Portionen

- 6 Süßkartoffeln, (à ca. 400 g)
- 3 El Olivenöl
- 18 Stiele Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Sour Cream
- 1 El Kümmelsaat
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Alufolie



Zubereitung

Die Süßkartoffeln gründlich waschen, 6 Stücke Alufolie (à 20 x 20 cm) ausbreiten und die Kartoffeln jeweils in die Mitte legen. Mit je 1/2 El Olivenöl beträufeln und mit 3 Thymianstielen belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Folie um die Kartoffeln wickeln. Kartoffeln auf dem heißen Grill 20-25 Minuten garen.

Für die Sour Creme Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, im Mörser fein zerstoßen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Crème fraîche und Frischkäse mit dem Schneebesen in einer Schüssel cremig rühren. Kümmel und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln zusammen mit der Sour Creme servieren.

Süßkartoffeln sorgen für Abwechslung auf dem Grill. Außerdem sind sie viel schneller fertig als die normalen Backkartoffeln.

 **SPORT**
AKTIV
Alles was gut tut

NEWS
September
2020

Nordic Walking

Kräutersauna

Darte Dir Dein Getränk

Lecker & Gesund

BEWEGEN IST LEBEN!

Motivationspruch des Monats

Hör auf über Grenzen nachzudenken, sondern fange an, Möglichkeiten zu entdecken.

Angebot Eiskaffee

Der Sommer ist vorbei, deshalb gibt es den Eiskaffee für nur **1,70 €!**



Kräutersauna

Ab 01.09.2020 könnt Ihr die Kräutersauna zu den gewohnten Zeiten wieder nutzen. Mo., Mi. + Fr. 10:00 - 12:30 Uhr

Mo., Di., Mi. + Do. 18:00 - 22:00 Uhr

Fr. 15:00 - 20:00 Uhr

Sa. + So. 10:00 - 16:00 Uhr

Bitte meldet Euch an der Rezeption an.

Nordic Walking mit Yvonne



Jeden Dienstag, solange das Wetter es zulässt.

Treffpunkt: Sport Aktiv um 9:30 Uhr, 6 km circa 1 Stunde

Bitte meldet Euch an der Rezeption an.

Darte Dir Dein Getränk

Warum für Getränke bezahlen, wenn man sie einfach gewinnen kann? Trefft bei einem Eurer zwei Versuche in die Mitte und gewinnt ein Getränk Eurer Wahl.



Indoor Cycling

Ab Oktober werden die Kurse im Kursraum stattfinden. Hier sind vorab schon mal die neuen Zeiten:

Montag: 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag: 18:00 - 19:00 Uhr

Freitag: 09:30 - 10:30 Uhr

Samstag: 13:30 - 14:30 Uhr

Liebe Mitglieder,

vielen Dank, dass Ihr immer Euren Mundschutz tragt und den Abstand zu anderen einhaltet. 🙏

Unser milon Kraft-Ausdauer-Zirkel

Große Ziele, wenig Zeit? Elektronisch gesteuertes milon Zirkeltraining bietet beste Voraussetzungen für schnelle Trainingserfolge.

Erfolgreiches Training in nur 35 Minuten: Effektives Ganzkörpertraining durch verschiedene Zirkel aus Kraft- und Ausdauer-Geräten. Keine lästigen Geräteeinstellungen: Alle milon Geräte passen sich automatisch an den Trainierenden an.

ERFOLGREICHES TRAINING IN NUR 35 MINUTEN

Durch zwei Runden im milon Zirkel erreichen Trainierende einen optimalen Trainingseffekt für den gesamten Körper - und das in gerade einmal 35 Minuten. Im Vergleich zu konventionellen Trainingsgeräten erzielen Nutzer im milon Zirkel 30 Prozent bessere Ergebnisse.

PROBIERT ES AUS!

VORTEILE DES MILON GESUNDHEITZIRKELS:

