



Karottensalat mit Sahne - natürlicher Hormon Booster

Zubereitungszeit: 5 min **Gesamtzeit:** 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 199 kcal

Zutaten

250 g Karotten

4 Esslöffel Sahne

3 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kräuter (z.B. "Salatkräuter" oder „Italienische Küche“ von Lebensbaum)

Zubereitung

1.

Die rohen Karotten gut waschen und falls es keine Bioqualität ist auch lieber schälen.

2.

Nun mit einer Küchenreibe oder Küchenmaschine wahlweise in grobe oder feine Streifen hobeln.

3.

Mit den restlichen Zutaten als Dressing anmachen und kurz durchziehen lassen. Schon fertig! Guten Appetit.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Für eine vegane Variante kann die Sahne einfach durch Kokosmilch ersetzt werden. Das schmeckt mindestens genauso gut und verleiht dem Salat mehr Frische.

Zudem kann auch statt Sahne, saure Sahne, Schmand oder fermentierte Sahne verwendet werden.

Gerade letzteres bringt eine zusätzliche Säure und ein extra an Probiotika.

Meine absolute Lieblingsvariation ist es, dem Salat dann noch Sauerkraut hinzuzufügen. Von der Menge her nochmals etwa ein Drittel bis die Hälfte der Menge des Karottensalats. Am besten natürlich selbst fermentiert und unpasteurisiert. So ist das DIE Kombination und passt perfekt als Beilage zu diversen Gerichten und unterstützt zusätzlich einen glücklichen Darm.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Karottensalat ist nicht nur ein schmackhaftes Gericht, sondern auch eine nährstoffreiche Wahl, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet.

Die Hauptzutat, die Karotte, ist besonders bemerkenswert. Sie ist reich an Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Augen, das Immunsystem und die Haut.

Darüber hinaus enthalten rohe Karotten Phytoöstrogene, die eine positive Wirkung auf die Hormonbildung bei Frauen haben können. Phytoöstrogene können helfen, das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron im Körper zu regulieren. Sie können sowohl die Östrogenproduktion unterstützen als auch die Wirkung von überschüssigem Östrogen im Körper abschwächen, was besonders wichtig für Frauen in verschiedenen Lebensphasen ist. Diese pflanzlichen Verbindungen unterstützen somit die Regulierung des Hormonhaushalts und können helfen, z. B. Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) zu lindern. Daher kann es besonders in der Follikelphase und der Lutealphase interessant sein, deinen Körper mit rohen Karotten oder eben diesem leckeren Karottensalat auf natürliche Weise zu unterstützen.

Zusätzlich zu den Karotten enthält der Salat Sahne, die Kalzium und verschiedene Vitamine liefert, die u. a. wichtig für die Knochengesundheit sind. Gute Fette spielen zudem ebenfalls eine entscheidende

Rolle für die Hormonbildung und die allgemeine hormonelle Gesundheit, da Hormone wie Östrogen,

Progesteron und Testosteron aus Cholesterin synthetisiert werden. Somit ist eine ausreichende Zufuhr

von gesunden Fetten notwendig, um die Produktion dieser Hormone zu unterstützen. Der Fettgehalt in der Sahne kann auch die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie dem Vitamin A aus den Karotten, verbessern. Diese spielen ebenfalls eine Rolle bei der Hormonproduktion und -regulation.

Apfelessig ist eine weitere wertvolle Zutat, die die Verdauung fördert und potenzielle Vorteile für den Blutzuckerspiegel bietet, indem er die Insulinempfindlichkeit verbessern kann. Ein stabiler Blutzuckerspiegel kann sich zudem positiv auf die Hormonproduktion auswirken.

Salz, ist wichtig für den Elektrolythaushalt und verbessert den Geschmack des Salats, was dazu führen kann, dass man mehr Gemüse isst.

Frische Kräuter sind ebenfalls eine hervorragende Ergänzung. Sie sind reich an Antioxidantien, die helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen, und sie können die Verdauung insgesamt fördern.

Insgesamt ist ein Karottensalat mit diesen Zutaten nicht nur eine köstliche Mahlzeit, sondern auch eine wertvolle Unterstützung für die Gesundheit, insbesondere für die hormonelle Balance.

Was ist das Fazit?

Dieser Karottensalat ist nicht nur ein erfrischendes und schmackhaftes Rezept, sondern auch eine nährstoffreiche Option, die viele gesundheitliche Vorteile bietet. Die Kombination aus frischen, rohen Karotten, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind, sorgt für eine gute Unterstützung der allgemeinen Gesundheit, sowie der Hormonbalance. Durch die Zugabe von Zutaten wie Apfelessig, gute Fette und Kräutern kann der Salat nicht nur geschmacklich variiert werden, sondern auch zusätzliche Nährstoffe und gesundheitliche Vorteile liefern. Die Zubereitung ist einfach und schnell, was den Karottensalat zu einer praktischen Wahl für jede Mahlzeit macht. Insgesamt ist ein Karottensalat eine köstliche Möglichkeit, mehr Gemüse in die Ernährung zu integrieren und dabei ganz von den positiven Eigenschaften der Zutaten zu profitieren.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela