

Healthy life Therme Meran



Gerösteter Blumenkohl, Mandeln in
zwei Texturen, Zitrone und Kräuter.
(H)
13,50

Dieses Gericht ist ein hervorragendes Beispiel moderner pflanzlicher Küche.

Geschmackliche Balance: Die nussige Süße des gerösteten Blumenkohls trifft auf die frische Säure der Zitrone, ergänzt durch die leicht bittere, geröstete Note der Mandeln.

Spiel der Texturen: Die weiche Konsistenz des Blumenkohls steht im Kontrast zur „doppelten Textur“ der Mandeln.

Aromatik: Frische Kräuter verleihen dem Gericht eine zusätzliche, leicht balsamische Note.

Kalorienarm und sättigend: Blumenkohl hat einen niedrigen glykämischen Index und ist reich an Ballaststoffen, die das Sättigungsgefühl fördern.

Gute Fette: Mandeln liefern einfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und pflanzliches Eiweiß.

Antioxidantien und Vitamine: Blumenkohl ist reich an Vitamin C, das durch die Zitrone verstärkt wird. Diese unterstützt zudem die Aufnahme des in den Kräutern enthaltenen Eisens.

Healthy life Therme Meran in der Küche

Unsere Gesundheitslinie hat ein Menü entwickelt, das sich an alle richtet, die neben dem Genuss besonderen Wert auf gesunde Ernährung legen. Die Gerichte stammen aus der kreativen Hand unseres Küchenchefs Stefano Cecco, begleitet von der fachlichen Beratung unserer Diätologin Paola Vettorelli und vom medizinischen Team der Therme Meran geprüft.

Die angebotenen Speisen basieren auf grundlegenden Prinzipien wie Ernährungssicherheit und -nachhaltigkeit, der Qualität der Rohstoffe, schonender Zubereitung und ausgewogener Nährstoffverteilung für ein leichtes, aber genussvolles Mittagessen.

