



# Natürlich abnehmen

## mit der afrikanischen Mango

**Es gilt als Geheimtipp: Die afrikanische Mango unterstützt auf natürliche Weise den Abnehmprozess.**

**K**aum eine andere Frucht kann uns so tief in ein tropisches Urlaubsfeeling versetzen wie die Mango. Reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Mineralien, ist diese

Exotin bei uns fast in jedem Supermarkt zu finden. Unter den vielen Mango-Sorten, gibt es eine ganz besondere: die afrikanische Mango. Aus Kamerun stammend, verbirgt diese Frucht in den Samen heilkräftige Eigenschaften. Die enthaltene Wirkstoffe beschleunigen den Stoffwechsel, kurbeln die Fettverbrennung an, entgiften den Körper, helfen den LDL-Cholesterinspiegel zu senken, vertreiben den Hunger und sind reich an Vitamin D – welches den Abbau von Kohlenhydraten unterstützt.

Wichtig ist, es handelt sich nicht um ein Wundermittel! Die Pillen, welche

einen Extrakt der Samen aus den afrikanischen Mangos enthalten, wirken unterstützend bei einem Abnehmplan. Eine Reduzierung des Fettgehaltes im Körper, ist nur durch die richtige Ernährung und einen Bewegungsprogramm zu erreichen.



**Bernd Österle**  
Worldchampion Fitness  
Fitness Expert/Coach

# GEGRILLTES WOLFSBARSCHFILET

AUF FENCHEL IN ZITRUS – OLIVENFONDUE \*\*\*



## ZUBEREITUNG:

**1** Fenchelknolle in Scheiben schneiden und in Wasser mit Salz und Zitronensaft kochen. Danach in einer Teflonpfanne mit etwas Olivenöl goldbraun anbraten.

**2** Orangensaft auf die Hälfte reduzieren mit Stärke leicht abbinden und mit Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft abschmecken. Die Orangen und Oliven im Fond einlegen.

**3** Die Wolfsbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite knusprig braten.

**4** Anschließend Fenchelscheiben auf dem Teller arrangieren und das Wolfsbarschfilet draufsetzen. Mit heißem Zitrus-Olivenfond überziehen und mit Dill anrichten.

### POWERFORMEL:

Kcal. gesamt: 845  
Kcal. pro Portion: 281,6 Kcal  
Eiweiß: 106,4  
Fett: 18,1  
Kh: 64,7  
BE: 5,4

## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

500 g Wolfsbarschfilet  
400 g Fenchelknollen  
25 g schwarze Oliven (geviertelt)  
2 Stk. Orangen für Filets  
etwas Dill  
125 ml frisch gepressten Orangensaft  
2 EL Olivenöl  
2 g Maisstärke  
Saft einer Zitrone  
1 Msp. Cayenpfeffer  
Salz,  
Pfeffer