

Was koche ich heute?

*Tolle Rezepte gibt's wirklich zu Hauf,
doch habe ich gerade Appetit darauf?
Die Figur hat es schon entschieden,
Kohlenhydrate werden mal gemieden.*

*Das Eiweiß ist der neue Fitnesstrend,
bringt neue Muskeln ganz geschwind.
Das Essen darf doch mal natürlicher sein,
drum muß Geschmacksverstärker, Farbstoff,
viel Zucker oder Ersatzstoff nicht rein.*

*Viel Salz wird nur Durst bringen
und dich zum „mehr trinken“ zwingen.
Gewürze und frische Kräuter füge reichlich hinzu,
geschmackvoll und gesünder ist das Essen im Nu.*



Text & Foto: ©Simone Mentz (PAF) / 2024-06-03