



## Vitamin B12-Mangel?

**Folgende Lebensmittel können Sie essen,  
um Ihre Substitution zu unterstützen:**

- Leber, Fleisch und Wurstwaren  
aus Rind- und/oder Schweinefleisch
- Eier, Milch, Käse
- Fisch

## Tipp

### Der besondere Tipp:

**Vitamin B12** wird am besten zusammen mit Calcium aufgenommen.  
Calcium steckt in der Milch und im Käse gleich mit drin.

- Eine ideale Kombination ist z. B. bei Fleisch der Zusatz von Tzaziki  
oder Frischkäse in der Soße.
- Anstatt Butter lieber Frischkäse (gerne auch mit Geschmack) unter die  
Wurst streichen.
- Oder einfach einen Joghurt oder Obstquark als Dessert.

... vielleicht gefällt Ihnen auch unser Rezept-Tipp auf der Rückseite!

**Guten Appetit!**

## Paprika-Gyros

300 g **Reis** ..... nach Belieben kochen

2 **Zwiebeln,**

1 **rote Paprika** ..... putzen und fein würfeln.

Das Gemüse zusammen mit

500 g **Gyros-Fleisch** ..... kräftig braten, bis das Fleisch gar ist.

1 Ds. **Mais,**

1 **Brunch-Peperoni** ..... einrühren, bis der Käse flüssig geworden ist.

1 Ds. **Tomaten** ..... hacken und zu dem Fleisch geben;  
ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**Nach Belieben abschmecken  
und zu dem Reis servieren.**

**Guten APPETIT!**

REZEPT  
TIPP