

Newsletter

Gesund in der Arbeit und im Leben



HAFER

Hafer gilt als eines der gesündesten heimischen Getreide, Haferflocken sind ein wahres Superfood. Sie punkten mit einer großen Menge an Ballaststoffen, Eiweiß, den Vitaminen K, B1 und B6, mit wichtigen Mineralstoffen wie Kupfer, Zink, Phosphor, Magnesium, Calcium und Kalium. Sie tun der Haut wohl und dem Darm. Hier ein Frühstücksmüsli das eigentlich, wie ein Dessert schmeckt.

REZEPT: SO GEHT DEIN GESUNDES FRÜHSTÜCK

Gib die Banane zusammen mit dem Kakao, dem Leinsamen, der Mandelmilch und mit etwas Zitronensaft in ein hohes Gefäß und pürier alles mit einem Stabmixer. Nun kommen die Haferflocken hinzu, einmal umrühren und dann in ein Glas umfüllen. Verschließ das Glas und stell es über Nacht in den Kühlschrank. Wenn du zarte Haferflocken verwendest, ist es nicht notwendig die Flocken über die Nacht einzuweichen.

Am nächsten Morgen: Schneide die Erdbeeren in Stücke und gib sie, zusammen mit den Kakaonibs, auf die Oats. Röste die Mandelstifte bei mittlerer Hitze in einer Pfanne an und gib sie dann auf die Oats. Fertig, ich wünsch euch guten Appetit!

ZUTATEN

- 5 EL kernige Haferflocken (50 g)
- 1 Banane
- 2 TL Kakao (10 g)
- 2 EL Leinsamen geschrottet
- 40 ml Mandelmilch
- Etwas Zitronensaft
- 50 g Erdbeeren
- 1 EL Mandelstifte (10 g)
- 1 TL Kakaonibs (5 g)