

APFEL-PORRIDGE

FÜR EINEN LECKEREN & ENERGIEREICHEN START IN DEN TAG!



Zutaten:

Haferflocken

Apfel

Zimt

Chia- und/oder Leinsamen

Kokosöl

Optional:

Pflanzendrink

Banane

Gepuffter Quinoa, Dinkel oder
Amaranth

Mandeln oder Nussmus

Ahorn- oder Dattelsirup

Kardamom

(veganes) Joghurt

Menge überlasse ich dir, je nachdem wie groß dein Hunger ist. :)

Den Apfel mit einer Reibe zerkleinern oder in kleine Stücke schneiden.

Haferflocken mit den Chia- und Leinsamen zusammen mischen und entweder etwas Pflanzendrink oder Wasser darüber gießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und erhitzen.

Den Apfel (optional + geschnittene Banane) darin anbraten. Eine beliebige Menge Zimt und evtl. etwas Kardamom unter den Apfel mischen.

Anschließend die Haferflocken & Co in die Pfanne zum Apfel hinzugeben, solange bis alles etwas angewärmt ist.
Gerne zusätzlich gepufften Quinoa, Dinkel oder Amaranth dazu geben.

Mit Ahorn- oder Dattelsirup für eine zusätzliche Süße sorgen.

Ich bereite mir gerne etwas Joghurt in einer Schüssel vor und gebe dann das Porridge darüber. Super yummy :-)

Wenn du Nussgeschmack hinzufügen magst:

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis der duftende Geruch entsteht und über das Porridge streuen oder einen Löffel Nussmus darunter mischen.

ERNÄHRUNGSSINFOS

KURZ & KOMPAKT



APFEL

Äpfel enthalten viele verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders hervorzuheben sind vor allem Kalium, das reguliert den Wasserhaushalt, und Eisen. Außerdem enthält der Apfel viele Vitamine, wie zB Vitamin C, das unter anderem unsere Abwehrkräfte stärkt.

Also nicht nicht umsonst heißt es: "An apple a day, keeps the doctor away."

Der Apfel ist außerdem gut für deinen Darm und kann sich durch seinen Pektin-Gehalt positiv auf deinen Cholesterinspiegel auswirken. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass der Apfel das Risiko für Lungenerkrankungen senkt. Das ist auf die enthaltenen sekundäre Pflanzenstoffe im Apfel zurück zu führen.

Was du bestimmt schon weißt, den Apfel niemals schälen! Der Großteil der Vitamine befindet sich in der Schale oder direkt darunter.

HAFERFLOCKEN

Haferflocken liefern gesunde Kalorien. Haferflocken bestehen größtenteils aus hochwertigen Kohlenhydraten, sie haben einen hohen Eiweißgehalt und versorgen uns mit den für uns sehr wichtigen ungesättigten Fettsäuren. Aufgrund des hohen Nährwerts sind sie auch ein ideales Frühstück für SportlerInnen.

Haferflocken sind ballaststoffreich. Sie unterstützen unsere Verdauung und sind gut für Magen und Darm. Sie beinhalten viele wichtige Vitamine, wie zB B-Vitamine, die unter anderem gut für unsere Haut, Haare und Nägel sind, sowie Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium.

Durch den hohen Wert an Beta-Glucan können Haferflocken ebenso den Cholesterinwert senken.