



Ein Service von:

intervallfasten.org

Müsli Schoko

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Unser Müsli Schoko ist perfekt für Süßschnäbel, die es crunchy mögen. Gute Laune und eine entspannte Stimmung kommt durch das Serotonin im Kakao von ganz allein. Haferflocken helfen beim Abnehmen. Das hebt den Gute-Laune-Level um weitere Punkte nach oben.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 40 g Haferflocken	<i>Für den nicht fastenden Partner:</i>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 20 g Kokosflocken• 100 g Joghurt oder Skyr• 20 g Haferpops (gepuffter Hafer)• 20 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)• ½ Mango• 1 Apfel• 75 ml Apfelsaft	<p>Zum Frühstück ausreichend</p> <p>Für Vegetarier: geeignet</p>
---	---

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
381	8 g	13 g	56 g

Zubereitung:

1. Mango und Apfel waschen, putzen, Kern bzw. Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Zusammen mit dem Apfelsaft im Mixer zu einem dickflüssigen Smoothie pürieren.
2. Hafer- und Kokosflocken in einer Schüssel vermengen. Zartbitterschokolade fein raspeln und unter die Flocken mischen.
3. In zwei Schälchen oder großen Gläsern jeweils 1 Lage Smoothie, 1 Lage Schoko-Kokos-Müsli geben, Joghurt darüber verteilen und mit dem übrigen Müsli bedecken. Den restlichen Smoothie einfüllen und mit Haferpops toppen.

Schokolade - Werfen Sie Ihre Vorurteile über Bord!

Schokoholics wissen es 😊: Schokolade hebt nicht nur die Stimmung, sondern kann sogar gesund sein. Die enthaltenen Flavonoide und Catechine senken Experten zufolge den Blutdruck, reduzieren Entzündungen, halten das Blut flüssig und erhöhen das "gute" Cholesterin (HDL).

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Schokolade macht dick? Auch das widerlegt eine Studie. Menschen, die viel von der dunklen Leckerei naschen, haben im Durchschnitt einen um etwa 18 Prozent niedrigeren BMI als Nicht-Schoko-Fans. Um die gesundheitlichen Vorteile auszuschöpfen, muss der Kakaoanteil bei mindestens 70, besser 80-85 Prozent liegen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.