



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

“Bä(ee)rige Haferflocken”

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Zutaten:

- 250 g Heidelbeeren
(alternativ: andere oder gemischte Beeren TK)
- 100 g gehackte Mandeln

Für den nicht fastenden Partner:

Als Frühstück sollte die Portion ausreichend sein.

Für Vegetarier:

geeignet

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.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 8 EL Haferflocken
- 400 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 10 EL Naturjoghurt

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
324	8 g	5 g	26 g

Zubereitung:

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Gelegentlich umrühren, damit sie nicht schwarz werden. Wenn sie gut duften, sind sie fertig.
2. Haferflocken mit Wasser und einer Prise Salz kurz aufkochen. Herd ausschalten, Topf ca. 5 min. auf der Platte lassen, damit die Haferflocken gut ausquellen.
3. Topf vom Herd nehmen, die gerösteten Mandeln unterrühren und abkühlen lassen. Zum Schluss den Joghurt einrühren und alles auf zwei Schälchen verteilen.

Lassen Sie uns kurz über Hafer plaudern:



Hafer ist nicht ertragreich und auch nicht so einfach zu ernten wie Weizen oder Gerste. Was dazu führte, dass der Mensch das Getreide lange Zeit nicht beachtete und erst ganz zuletzt in die Züchtung eingriff. Deshalb

zt. 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

dürfte Hafer heute zu den ursprünglichsten Gräsersamen zählen.

Das Getreide ist ein hervorragender Nährstofflieferant, welches schon in kleinen Verzehrsmengen eine imposante Menge wichtiger Nähr- und Vitalstoffe liefert. 40 Gramm Haferflocken enthalten beispielsweise 7,8 Mikrogramm Biotin, das entspricht einem Viertel der empfohlenen Tagesdosis. Biotin sorgt unter anderem für feste Nägel, gesunde Haut und nicht zuletzt für schönes Haar. Gleichzeitig ist Hafer eine sehr gute Zinkquelle: 100 g enthalten 4.300 Mikrogramm Zink - das ist soviel wie in einem kleinen Steak.

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.