

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



Hallo meine Lieben,
ich freue mich, euch den nächsten Newsletter senden zu dürfen!

Dieses mal möchte ich euch ein Rezept schicken, welches total simple und für viele von euch auch selbstverständlich ist. Vielleicht sogar fast täglich auf dem Speiseplan steht? Es geht um den **Porridge!**

Nachdem ich aber immer wieder gefragt werde, wie ich ihn denn herrichte und was ich alles hineingebe, habe ich mir überlegt, euch einfach einmal mein einfaches "Rezept" aufzuschreiben. Und glaubt mir, es geht unglaublich schnell, wenn man ein paar Vorbereitungen schon am Vorabend trifft 😊.

-> Porridge stärkt deine Mitte, wärmt von Innen und hält länge satt!

Vor allem jetzt in der kälteren Jahreszeit ist
ein warmes Frühstück das Beste für deinen Körper!

Porridge

am Vorabend vorbereiten:

- 2,5 EL Haferflocken (feinblättrig) in einen kleinen Topf geben

- 200g Joghurt, 3 Nüsse, 1 EL hochwertigen Öl (zB Leinöl) in eine Schüssel geben und abdecken

am nächsten Morgen:

- 250 ml Wasser auf die Haferflocken gießen und kurz aufkochen lassen, bis ein Haferschleim entsteht
- inzwischen einen ungeschälten Apfel klein schneiden
- den Herd abschalten
- den Apfel zusammen mit den Zutaten aus der Schüssel in den Topf geben und gut verrühren
- anschließend in die Schüssel zurückgießen und mit Zimt bestreuen

Wichtig:

- nicht den Zimt schon vorher in den Porridge geben
- der Haferschleim darf mit dem Joghurt nicht mehr zu heiß werden, da er sonst ausflockt

Wer seine Verdauung ankurbeln möchte, kann gerne noch Flohsamenschalen oder geschrotete Leinsamen zu den Haferflocken geben und mit aufkochen lassen.

Außerdem schmecken zusätzlich Heidelbeeren hervorragend im Porridge und stärken zudem das Immunsystem.

Die gesundheitlichen Vorteile von Haferflocken sind endlos. Hier habe ich ein paar aufgelistet:

- enthalten wertvolle Nährstoffe
- senken den Blutfettspiegel
- gelten als Schonkost und beruhigen den Magen
- enthalten viele pflanzliche Proteine/Eiweiße (100g -> 13,5g Proteine)
- stärken die Knochen
- enthalten viele Ballaststoffe
- enthalten viele Mineralstoffe, wie Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Calcium
- enthalten Kalium und Kupfer (was wiederum für die Aufnahme von Eisen wichtig ist und schützt vor freien Radikalen)
- enthalten wertvolle Vitamine, wie Vitamin B1, B2, B5, B6 und Vitamin E
- und wenig Fett (nur 7g pro 100 g Haferflocken)

Haferflocken können zudem auch als **Haferschleimsuppe** mit einem versprudelten Ei hergerichtet und somit zB als leichte Mahlzeit am Abend genossen werden.

Guten Appetit!

Stärke dein Immunsystem

Falls du noch die Gelegenheit nutzen möchtest dein Immunsystem zu stärken, kommst du über diesen Link auf meine Website, wo du dich darüber informieren und anmelden kannst:

www.massagepraxis-kremser.at/aktuelles/



Ich wünsche euch eine schöne Herbstzeit!

Eure Petra ☺

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.