

So wird's g'macht

Gesund in den Tag

Overnight Oats

sind das ideale Frühstück für alle, die morgens keine Zeit haben. Overnight heißt - ich weiche abends bereits mein Müsli ein und morgens gebe ich nur frische Früchte und eventuell einen Joghurt dazu. Es geht schnell, ist gesund, schmeckt und macht lange satt. Hat man morgens keinen Hunger, so kann man ein Müsli gut über Tag mitnehmen. So hast Du immer ein gesundes Essen dabei.

1 Portion:

6 gehäufte Esslöffel Sechskorn-Frischkorn-Müsli von Donath in eine Schüssel geben und mit Wasser übergießen, das Müsli sollte leicht mit Wasser bedeckt sein. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Morgens gebe ich noch einen selbstgemachten Joghurt, 1/2 TL Delifrukt von Brecht oder Zimt dazu, noch 1 TL Linusit und dekoriere mit Früchten.

Selbstgemachtes Joghurt und Kefir geht ganz einfach. Ein passendes Ferment hält Dein Reformhaus für Dich bereit.

Chiapudding

Zutaten für 2 Personen:

30 g Chiasamen, 250 ml Milch oder Pflanzendrink

Zubereitung:

Die Chiasamen mit der Pflanzenmilch übergießen und ca. 30 Minuten stehen lassen. Dann auf 2 Gläser verteilen und über Nacht in den Kühlschrank geben. Morgens Früchte draufgeben, ich nehme häufig TK-Früchte und fertig ist das Frühstück oder der Snack. Wer es etwas süßer braucht, nimmt Honig oder Agavendicksaft.

Müsliriegel, selbstgemacht

Zutaten für 1 Auflaufform:

200 g gemischte Nüsse, 200 g Haferflocken, 125 g Cranberries, 100 g Butter oder Rapsöl, 120 g Honig oder Agavendicksaft, 1 Tüte Pistazien

Zubereitung:

Die Nüsse in der Pfanne ohne Fett rösten. Hier dabei stehen bleiben, damit sie nicht verbrennen. Auf einen kalten Teller oder in eine Schüssel geben. Cranberries grob hacken. Butter und Honig in einem Topf schmelzen. Butter-Honig zu der Nussmasse geben und verrühren und nun auch die Pistazien dazugeben. In die Auflaufform geben und über Nacht fest werden lassen. Am nächsten Tag in Müsliriegel schneiden. Vielleicht habt Ihr auch eine Müsliform, dann kann man sie natürlich dort einfüllen und spart sich das Schneiden.

Wir bedanken uns beim Küchenstudio Prühäuser für die freundliche Unterstützung



Was sind denn überhaupt Chiasamen?

Chiasamen gilt als Superfood. Sie waren das Grundnahrungsmittel der Azteken, Mayas und Inkas und gerieten in Vergessenheit. Chiasamen haben einen hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, sie sind sehr eiweißreich und enthalten viele Spurenelemente und Mineralstoffe. Die kleinen Samen nehmen das bis zu 12-fache Volumen an, so entsteht der Chiapudding. Sie haben einen hohen Ballaststoffanteil, wirken verdauungsfördernd und sättigend. Auf ausreichende Trinkmenge ist zu achten. Alternativ haben wir auch in Deutschland den Leinsamen, der ähnliche Wirkstoffe enthält. Allerdings als Pudding schmeckt dieser nicht so lecker. Den Leinsamen gebe ich gern in Form von Linusit über das Müsli.

