

## Leberfasten / Hafertage

3 Tagehintereinander je 3 Mahlzeiten a 300kcal

### Man nehme

Für 1 Mahlzeit

- 400-500ml Wasser
- 75g Haferkleie/Haferflocken
- 50g Sauerkirschen gefrostet, ohne Zuckerzusatz!
- ca. 1 TL Stevia

### Zubereitung

Wasser aufkochen und die Zutaten hineingeben und 5min. am Herd quellen lassen.

### Tipp

Mit etwas Zimt bestreuen.

### Vorteile

- Haferflocken / -kleie haben viel pflanzliches Eiweiß und viele Ballaststoffe, wodurch sie sehr gut sättigen. -> Wichtig viel trinken, da Ballaststoffe quellen und viel Flüssigkeit benötigen
- Obst z.B. die Sauerkirschen (ungezuckert) bringen zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe
- Zimt wirkt blutdrucksenkend und cholesterinsenkend