

...nach dem Leberfasten

Frühstück für 2 Personen

Man nehme

- 750ml heiße Milch 1,5% F
- 50ml Leinöl (ca. 3 EL)
- 50g Haferflocken
- 25g Haferkleie
- 10g Dinkelkleie
- 25g Mandeln, blanchiert, gehobelt
- 30g Agavendicksaft
- 1 TL Stevia
- 15g = ½ Zitrone
- 250g = 1 großer Apfel



Zubereitung

Alles zusammen einmal aufkochen, 5 min. ziehen lassen und dann das geschnittene Obst auf den abgefüllten Brei geben.

Vorteile

- sehr sättigend
- macht nicht müde, der Körper ist leistungsfähig!
- Der Blutzuckerspiegel steigt nicht rasant, daher bekommt man keinen Heißhunger vor dem Mittagessen
- viele wertvolle Ballaststoffe!!!
- hoher Anteil an Eiweiß, Mineralien und Vitaminen
- wichtige Omega-3-Fettsäuren
- halb so viele Kohlenhydrate wie gekauftes, fertiges Müsli!
....und außerdem schmackhaft!
- ➔ rohes Gemüse (z.B. Möhre + Leinöl) auch zum Frühstück
- ➔ nicht vergessen!