

REZEPT: GESUNDES MÜSLI ZUM FRÜHSTÜCK

Gesund und fit starten Sie mit unserem Tipp eines „Herbstmüslis“. Nur fünf Minuten dauert die Zubereitung Ihres neuen Frühstücks, bevor Sie gemütlich das leckere Müsli genießen können.

Benötigte Zutaten (1 Person):

- 1 Apfel
- 1 Orange
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Milch
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hirseflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne oder Walnüsse
- 2 EL Amarant, gepufft
- 100 Gramm Joghurt
- 1 EL Eiweißpulver Vanille



Zubereitung (5 Minuten):

- 1.** Hafenflocken und Milch gut mischen und kurz einweichen lassen. In der Zeit das Obst in gewünschte Stücke schneiden.
- 2.** Die Leinsamen, Hirseflocken und Nüsse zu den eingeweichten Haferflocken geben und mit dem Amarant mischen. Das geschnittene Obst dazugeben und den Joghurt unterrühren.
- 3.** Um den Eiweißgehalt zu erhöhen und den Geschmack zu verbessern, rühren Sie einen Löffel Eiweißpulver mit Vanillegeschmack unter und direkt genießen.

Unser Tipp: Eignet sich super als gesundes eiweißreiches Frühstück.

Hintergrund:



Eine Eiweißreiche Ernährung ist wichtig, da Eiweiß der Baustein des Körpers ist. Haare, Haut, Hirn und Muskel bestehen aus Protein und bei einem Mangel kann es zu Haarausfall, Wachstumsstörungen oder auch Muskelschwäche kommen. Außerdem unterstützt Eiweiß beim Krafttraining den Aufbau von Muskeln.

Auch hier hat das Hubert-Schwarz-Zentrum ein Eiweißpulver entwickelt, das auf Grund seiner Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen ein gutes Aminosäureprofil aufweist und eine hohe biologische Wertigkeit. Mit dem Geschmack Vanille kann es mit Milch oder Wasser gemischt werden oder als Zusatz in Backwaren, Joghurt oder Müsli verzehrt werden.

Mehr Infos: www.hubert-schwarz-shop.com