

# Culinary Medicine

VEGETARISCH

BALLASTSTOFFREICH

MIT MILCHSÄUREBAKTERIEN

REICH AN PFLANZLICHEM EIWEISS

OHNE ZUCKERZUSATZ



## Blaubeer-Bowl mit Haferflocken und Feigen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

### Für 2 Personen

300 g BLAUBEEREN  
frisch oder TK

250 g MAGERQUARK

150 g JOGHURT  
1,5 % Fett

100 g FEINE HAFERFLOCKEN

### FÜR DAS TOPPING:

50 g BLAUBEEREN

2 FRISCHE FEIGEN

4 EL AMARANTH  
gepufft

40 g WALNÜSSE

### NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 500 kcal

34 g EIWEISS

22 g FETT

68 g KOHLENHYDRATE

17 g BALLASTSTOFFE



FAMILIEN-  
ESSEN



MEAL REP



TO GO



QUICK  
& EASY



OFFICE  
LUNCHTIME

## TIPP

Je nach Indikation für eine konsistenzmodifizierte Kost ohne die Toppings servieren bzw. die Toppings anpassen.

Die Früchte für das Topping können auch je nach Jahreszeit angepasst werden.

» Die Blaubeeren waschen und trocken tupfen (tiefgekühlte Beeren antauen lassen). Mit dem Quark, Joghurt und den Haferflocken in einen Mixer geben und fein pürieren. Auf zwei Schalen verteilen.

» Für das Topping die Beeren waschen und trocken tupfen. Die Feigen vorsichtig waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

» Die Beeren und Feigen auf die eine Hälfte der Blaubeer-Bowl setzen. Die Walnüsse längs daneben verteilen und die Amaranth-Pops auf die andere Hälfte streuen. Sofort servieren.

## INFO

Hafer zählt zu den wertvollsten Getreiden. Besonders der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan ist ein wichtiger Inhaltsstoff, da er eine präbiotische Wirkung hat. Zudem sorgt Beta-Glucan für ein gutes Darmmilieu, da die Ballaststoffe aufquellen und die Darmtätigkeit anregen. Dank ihres hohen Quellvermögens machen lösliche Ballaststoffe länger satt. Nicht vergessen: aufgrund der Quellfähigkeit auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

