

Porridge, das ideale Familienfrühstück

Rezept:

Zutaten für 2 Personen:

8 EL Haferflocken

1 Hand voll Früchte

1 Hand voll Rosinen

1 EL Imkerhonig

1/2 TL guter echter Zimt (Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt)

ca. 250 ml Hafermilch

Zubereitung:

Alles in ein verschließbares Glas geben, verschließen, schütteln und über Nacht in den Kühlschrank damit.

Morgens noch ein mal mischen und dann servieren, lecker!

Inhaltsstoffe:

Dieses Rezept für ein Overnight Oats bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, da es reich an Nährstoffen und Antioxidantien ist. Hier sind die Vorteile der einzelnen Inhaltsstoffe:

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



1. Haferflocken (8 EL)

- **Ballaststoffe:** Haferflocken sind reich an löslichen Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucan, das zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen kann.
- **Energie:** Sie liefern langanhaltende Energie durch komplexe Kohlenhydrate.
- **Vitamine und Mineralien:** Hafer enthält wichtige Nährstoffe wie Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen sowie B-Vitamine.

2. Gefrorene Früchte (Hand voll Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Mango etc.)

- **Antioxidantien:** Beeren wie Blaubeeren und Himbeeren sind reich an Antioxidantien wie Vitamin C und Anthocyanen, die helfen können, Zellschäden zu verhindern.
- **Vitamine:** Erdbeeren und Mango sind hervorragende Quellen für Vitamin C und A, die das Immunsystem stärken und die Hautgesundheit fördern.
- **Ballaststoffe:** Früchte tragen zur Ballaststoffzufuhr bei, was die Verdauung fördert.

3. Rosinen (Hand voll)

- **Energie:** Rosinen sind eine konzentrierte Quelle von natürlichen Zuckern wie Glukose und Fruktose, die schnell Energie liefern.
- **Antioxidantien:** Sie enthalten Polyphenole, die antioxidative Eigenschaften haben.
- **Mineralien:** Rosinen sind reich an Kalium und Eisen.

4. Imkerhonig (1 EL)

- **Natürlicher Süßstoff:** Honig ist ein natürlicher Süßstoff mit einem niedrigeren glykämischen Index als raffinierter Zucker.
- **Antibakterielle Eigenschaften:** Rohhonig hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Antioxidantien:** Honig enthält verschiedene Antioxidantien wie Flavonoide und Phenolsäuren.

5. Hafermilch (zum Auffüllen)

- **Laktosefrei:** Hafermilch ist eine gute Alternative für Menschen mit Laktoseintoleranz oder Milchallergie.
- **Ballaststoffe:** Sie enthält Beta-Glucan aus Hafer, das gut für das Herz-Kreislauf-System ist.
- **Vitamine und Mineralien:** Viele kommerzielle Hafermilchsorten sind mit Vitaminen wie Vitamin D und B12 sowie Kalzium angereichert.

6. Zimt

Die Vorteile des Zimts sind vielfältig, hier nur einige Punkte:

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



6.1. Antioxidative Eigenschaften

- **Reich an Antioxidantien:** Zimt enthält eine hohe Menge an Antioxidantien wie Polyphenole, die helfen können, oxidative Schäden durch freie Radikale zu bekämpfen.

6.2. Entzündungshemmende Wirkung

- **Reduziert Entzündungen:** Die in Zimt enthaltenen Verbindungen wie Cinnamaldehyd haben entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, chronische Entzündungen im Körper zu reduzieren.

6.3. Blutzuckerkontrolle

- **Verbessert Insulinsensitivität:** Zimt kann die Insulinsensitivität verbessern und somit helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- **Senkt Blutzucker:** Studien haben gezeigt, dass Zimt den Nüchternblutzucker senken kann und somit besonders vorteilhaft für Menschen mit Typ-2-Diabetes sein könnte.

6.4. Herzgesundheit

- **Cholesterin und Triglyceride:** Zimt kann helfen, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Triglyceridwerte zu senken, was zur Verbesserung der Herzgesundheit beiträgt.
- **Blutdruck:** Einige Studien deuten darauf hin, dass Zimt auch blutdrucksenkende Eigenschaften haben könnte.

6.5. Antimikrobielle Eigenschaften

- **Bekämpft Bakterien und Pilze:** Zimt hat antimikrobielle Eigenschaften und kann das Wachstum bestimmter Bakterien und Pilze hemmen. Dies kann zur Mundgesundheit beitragen und Infektionen vorbeugen.

6.6. Gehirngesundheit

- **Neuroprotektive Effekte:** Einige Studien deuten darauf hin, dass Zimt neuroprotektive Eigenschaften haben könnte und möglicherweise das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer reduzieren kann.

6.7. Verdauungsgesundheit

- **Fördert die Verdauung:** Zimt kann helfen, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Magenkrämpfe zu lindern.
- **Appetitzügler:** Es kann auch dazu beitragen, das Sättigungsgefühl zu erhöhen und Heißhungerattacken zu reduzieren.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



6.8. Gewichtsmanagement

- **Stoffwechselanregend:** Zimt kann den Stoffwechsel anregen und somit beim Gewichtsmanagement unterstützen.

6.9. Geschmackliche Bereicherung

- **Aromatischer Geschmack:** Neben den gesundheitlichen Vorteilen verleiht Zimt deinen Overnight Oats einen warmen, süßen Geschmack ohne zusätzliche Kalorien oder Zucker.

Wichtige Hinweise:

- Es gibt verschiedene Arten von Zimt (Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt). Ceylon-Zimt wird oft als "echter" Zimt bezeichnet und enthält weniger Cumarin als Cassia-Zimt. Cumarin in hohen Dosen kann lebertoxisch sein.
- Ein halber Teelöffel pro Tag ist in der Regel sicher für die meisten Menschen, aber es ist immer gut, auf Qualität zu achten und nicht übermäßig viel zu konsumieren.

Durch die Zugabe von Zimt zu deinen Overnight Oats kannst du nicht nur den Geschmack verbessern, sondern auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen genießen!

Zusammengefasste Vorteile:

1. **Herzgesundheit:** Die Kombination aus Ballaststoffen in Haferflocken und Hafermilch sowie den Antioxidantien in Früchten kann zur Verbesserung der Herzgesundheit beitragen.
2. **Verdauungsgesundheit:** Ballaststoffe aus Haferflocken, Früchten und Rosinen fördern eine gesunde Verdauung.
3. **Immunsystemstärkung:** Vitamine und Antioxidantien in den Früchten sowie Honig unterstützen das Immunsystem.
4. **Energieversorgung:** Komplexe Kohlenhydrate aus Haferflocken und natürliche Zucker aus Früchten und Rosinen bieten langanhaltende Energie.
5. **Entzündungshemmend:** Antioxidantien in Früchten und Honig können entzündungshemmend wirken.

Dieses Rezept ist nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Es eignet sich hervorragend als Frühstück oder Snack für einen energiereichen Start in den Tag!

Wir wünschen einen guten Appetit!

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

