Dein Frühstück

muss sein:

-

- Gut!! ☺
- Abwechslungsreich
- Sättigend
- Schnell zubereitet

Die Superbowl (nach Dr. Johanna Budwig) beinhaltet all das: Sie ist super schnell zubereitet, du kannst sie täglich mit anderen Früchten zubereiten, sie schmeckt toll und ist sehr sättigend.

Zutaten:

1 El ungeschrotete Leinsamen -> in einem Mixer ganz kurz mixen, so dass die Samen aufgehen

1 El Chia Samen (optional) enthält Protein und gesunde Nährstoffe

1-2 El kalt gepresstes Leinöl (enthält viele wichtige, gesunde Fette)

Milch oder Hafermilch, Sojamilch etc. (keine Reismilch, da die einen zu hohen Kohlenhydrat-Anteil hat)

100-125 gr Naturjogurth (nicht fettreduziert) oder Magerquark oder Sojajogurth

1 Portion Obst (hier kannst du saisonal wunderbar varieren)

1 Handvoll Nüsse (optional)

Zimt – falls du magst

Lass die Leinsamen und die Chiasamen mit der Milch kurz aufquillen.

Das Leinöl im Kühlschrank aufbewahren. Es ist geschmacklich absolut neutral, solange es nicht ranzig ist! Wenn du mit 1 EL nicht satt wirst, nimmst du einfach 2. Du brauchst gesunde Fette, um dein Gewicht zu reduzieren! Diese Superbowl kannst du aber «lebenslänglich» als Frühstück beibehalten.