

## KRAFTQUELLE

### REZEPT FÜR EIN IMMUNSTIMULIERENDES FRÜHSTÜCK VON UNSERER HEILPRAKTIKERIN LISA-DIANA FROST:

#### Zutaten:

##### **Haferflocken:**

Reich an Ballaststoffen und Beta-Glucan, die das Immunsystem unterstützen.

##### **Naturjoghurt:**

Enthält Probiotika, die gut für die Darmgesundheit sind.  
(Good-To-Know: 70% aller Immunzellen befinden sich im Dün- und Dickdarm)

##### **Frisches Obst:**

Besonders Beeren wie Blaubeeren, Erdbeeren und Himbeeren sind reich an Antioxidantien und Vitamin C.

##### **Nüsse und Samen:**

Mandeln, Walnüsse, Chia- und Leinsamen liefern gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren.

##### **Kakaonibs:**

Enthalten PEA und Salsolinol, beides Inhaltsstoffe, die Dich entspannt und glücklich machen - was Basis für ein gutes Immunsystem ist :-)

##### **1 Zitrone-Ingwer-Grüntee:**

Zitrone: Enthält viel Vitamin C

Ingwer: Erhöht durch seine Schärfe die Durchblutung und erwärmt somit den Körper von Innen (Schutz vor Er-KÄLTUNG)

Grüner Tee: Enthält Antioxidantien, die eine antientzündliche und immunstimulierende Wirkung haben sowie gute Radikalfänger sind

#### Zubereitung:

Beginne mit etwa 4EL Joghurt und verrühre diesen mit 1-2 TL Honig, füge dann 2-3 EL Haferflocken hinzu und 2 EL Obst, zum Schluss garniere mit 2 EL Nüssen, einem TL Chia- oder Leinsamen und einem TL Kakaonibs.

Gerne darfst Du das Müsli kurz „ziehen“ lassen, dass weicht die Haferflocken etwas auf und macht sie verdaulicher.

Die Mengenangaben sind grobe Richtwerte und dürfen natürlich nach Wunsch variiert werden.

Guten Appetit !