

News Mai

Beeren-Fitness-Drink zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit geeignet...



Und los in die sommerlichen und hoffentlich sportlichen Tage mit einem leckeren selbstgemachten Beeren-Fitness-Drink!

Zutaten:

100g Magerquark
1 TL Öl (Leinsamenöl)
1 TL Dicksaft (Agavendicksaft) oder Honig
200 ml Beersaft aus frischen Früchten
3 EL Haferschmelzflocken

Zubereitung ca. 3-4 min
Alle Zutaten pürieren und im Glas evtl mit frischer Minze gekühlt servieren!

Großartiger Geschmack, gesund, voller Antioxidantien, sättigend...

Beerenfrüchte – gesunde Delikatesse für Figurbewusste

Im Sommer ist für viele Beeren Hauptsaison. Denn dann gibt es Beerenobst frisch vom heimischen Feld oder Strauch, lecker und aromatisch. Mit wenigen Ausnahmen enthalten Beeren durchschnittlich kaum 50 kcal Energie pro 100 Gramm. Ein weiterer Pluspunkt für die kleinen aromatischen Früchte, sie enthalten auch viele Ballaststoffe.

Vitamin C in Beerenfrüchten

Neben Ballaststoffen enthält Beerenobst auch das lebenswichtige Vitamin C in hohen Mengen, welches wichtig für den Zellschutz und die Abwehr ist. Außerdem trägt Vitamin C zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und erhöht die Aufnahme von Eisen.

Sekundäre Pflanzenstoffe in Beeren

Beerenfrüchte liefern außerdem oft unterschätzte aber durchaus gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Diese natürlichen Inhaltsstoffe der Beeren geben ihnen ihre typische Farbe. Sekundäre Pflanzenstoffe werden aber auch gebildet, um sich selbst vor Schädlingen und Krankheiten zu schützen. Wichtigste Vertreter dieser Stoffe im Beerenobst sind u.a. die Carotinoide und die Polyphenole.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN