

# Rezepte für einen ballaststoffreichen Tag

## Frühstück - Porridge mit Blaubeeren

Zutaten:

- 100- 150 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- Hafermilch
- eine handvoll Blaubeeren (wilde Blaubeeren tiefgekühlt oder als Pulver)
- 1/2 TL Zimt



Für den Porridge alle Zutaten bis auf den Zimt in einem Topf für 3-5 Minuten erhitzen bis eine breiige Konsistenz erreicht ist. Dann in eine Schale füllen und mit Zimt bestreuen. Fertig! Wenn Du Brei nicht so gerne magst, dann kannst Du die kernigen Haferflocken nehmen und alle Zutaten mit kalter Milch mischen. ;-)

## Mittagessen - Brokkoli mit Mandelmus und Gomasio

Zutaten:

- 800 -1000 g Brokkoli
- 100 g Quinoa
- 3-5 EL weißes Mandelmus
- Gomasio



Die Brokkoliröschen vom Strunk entfernen und in einen Topf mit Salzwasser geben. Alles zum kochen bringen, dann den Herd

sofort abstellen und so lange auf dem Herd lassen bis der Brokkoli die gewünschte bissfeste Konsistenz hat.  
Den Quinoa nach Packungsangabe kochen. Brokkoli und Quinoa auf einem Teller anrichten, mit Mandelmus beträufeln und Gomasio würzen. Fertig! ;-)

## **Abendessen - Salat aus dicken weißen Bohnen mit Tomatensugo**

Zutaten:

- 1 Glas dicke weiße Bohnen
- 1 Glas Tomatensugo
- 1 kleine rote Zwiebel



Die Bohnen in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit den Bohnen in einer Schüssel mischen. Anschließend das Sugo unterrühren. Fertig! ;-)

Diese Rezepte sind nicht nur kinderleicht in der Zubereitung, sondern auch gut zu verdauen. Mit Hilfe der Tabelle kannst Du Dir nun täglich Rezepte zusammenstellen, die ca. 30-40 g Ballaststoffe enthalten. Der Darm mag es gerne einfach, das heißt versuche nicht mehr als 3 Lebensmittel miteinander zu kombinieren. Je einfacher die Zutaten, desto einfacher machst Du es Deiner Verdauung und wenn du vor jeder Mahlzeit noch ein Glas Fermentsaft trinkst freut sich der Darm... ;-)