



Handout Gesunder Start Pflegeedition

Workshop - Ernährung

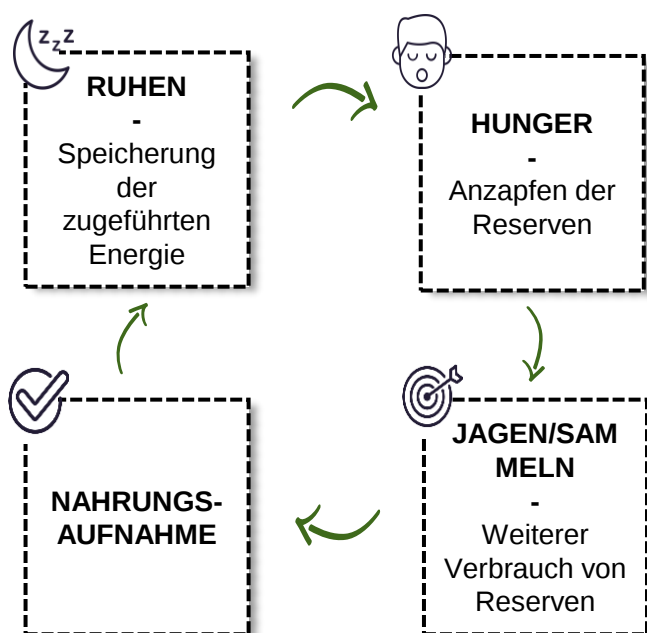


Handout Ernährung

Grundlagen Ernährung

„Gesunde Ernährung enthält in der richtigen Menge alle notwendigen Inhaltsstoffe, die für die Gesundheit, sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit benötigt werden.“

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Ernährung **damals** vs. **heute**

Makronährstoff	Paläolithisch	Heute
Proteine	25 – 30 %	10 – 15%
Fett	35 – 40 %	35 – 40 %
Index mehrfach ungesättigten : gesättigten Fettsäuren	1 : 0,7	1 : 2,2
Kohlenhydrate	22 – 40 % (überwiegend aus Obst/Gemüse)	46 % (überwiegend aus Mehl/Kartoffeln)
Faserstoffe	110 g.	20 g.

Makronährstoff	Paläolithisch	Heute
Proteine	34 %	15%
Fett	21%	40 %
Index mehrfach ungesättigten : gesättigten Fettsäuren	1,4 : 1	0,4 : 1
Kohlenhydrate	45 %	45 %
Faserstoffe	46 g	25 g

Prinzipien einer gesunden Ernährung

Bunt essen

- Ausgewogen und abwechslungsreich essen
- Hoher Anteil an Obst und Gemüse
- z.B. Paprika, Orangen oder Rosenkohl

Eiweißzufuhr

- Ausreichende Zufuhr an Protein über die Nahrung
- Pflanzliche und tierische Proteinquellen
- z.B. Milchprodukte, Fleisch, Hülsenfrüchte

- ausreichend Trinken über den Tag verteilt
- Wasser, ungesüßte Tees
- mind. 1,5L/Tag

Flüssigkeit

- mind. 30g Ballaststoffe/Tag
- Vollkornprodukte, Maronen, Kartoffeln, Haferflocken oder Leinsamen

Ballaststoffe



Makronährstoffe

Energie-
quelle

Energie-
speicherung

**Kohlen-
hydrate**

Stütz-
funktion

Wasser-
und
Elektrolyt-
haushalt

Monosaccharide

Oligosaccharide

Disaccharide

Polysaccharide

$$\text{Glykämische Last} = \frac{\text{GI} \times \text{Menge der verzehrten KH} \left(\frac{\text{g}}{\text{Portion}} \right)}{100}$$

	Glykäm- ischer Index	Glykäm- ische Last	Enthält 50 g KH
Möhre	70	6,7	1000 g
Weißbrot	47	26,6	100 g

Gesättigte Fettsäuren:

Sind in tierischen Produkten enthalten (mit Fett verarbeitet, fettes Fleisch): 45% Anteil am Gesamtfettkonsum. Hohe Energiedichte bei geringem Energieverbrauch.

Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Halten Funktion und Fluidität von zellulären Membranen aufrecht. Können z.T. vom Körper selbst gebildet werden. Enzym $\Delta 9$ -Desaturase hilft dabei. Je mehr dieses Enzyms, desto höher die Membranfluidität. Dieses Enzym ist besonders beim Fasten aktiv. Wird von zu viel Insulin gehemmt.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Können selbst von Körper nicht synthetisiert werden. A-Linolensäure: in Chia und Leinsamen sowie in Hanf-, Raps-, Soja- und Walnussöl. Postelein/Protulak ist die reichste Quelle für Linolensäure.

Fette

Zellwände

Geschmacks-
träger

Aufnahme
fettlöslicher
Vitamine

Schutz-
funktion

Energie-
speicher

Sättigung

Stoffwechsel-
prozesse

Muskel-
zellen

Eiweiße

Blut und
Hormone

Immun-
system

15-17% der Gesamtkörpermasse
eines Erwachsenen

Proteine (griechisch: „erstrangig“)

Globuläre (Transportproteine des
Blutplasmas) und fibrilläre
(Zytoskeletts Haut, Nägel etc.)

Aminosäuren sind die Bausteine von
Peptiden und Proteinen

Einzige für den Menschen
verwertbare Stickstoffquelle

Primärstruktur: DNA kodierte lineare
Sequenz

Sekundärstruktur: räumliche
Struktur aufgrund von
Wasserstoffbrücke

Tertiärstruktur: dreidimensionale
Faltung des Proteins

Quartärstruktur: beschreibt die
Zusammenlagerung (Assoziation)
von Untereinheiten. Es entstehen
Oligomere, die bei großen Proteinen
(Insulin) vorzufinden sind



Mikronährstoffe

Vitamine und Mineralien sind essentiell für die Produktion von Enzymen, Hormonen und weiteren Substanzen, welche die Entwicklung und Funktion unseres Fortpflanzungs- und Immunsystems regulieren.

Wichtige Mineralien:

- Eisen (essentiell für die Hämoglobinbildung und die Zellatmung)
- Kalzium (grundlegend für die Entwicklung unserer Knochen und die Muskelkontraktion)
- Iod (Stabilisation der Schilddrüsenfunktionen)
- Kalium (Zellenaustausch)
- Phosphor (Knochen- und Muskelapparats / Nervensystems)

Wichtige Vitamine

- Fettlöslich: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K
- Wasserlöslich: Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin (Vitamin B3), Pantothensäure (Vitamin B5), Vitamin B6, Biotin, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin C

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

- Bestandteil unserer täglichen Ernährung
- In Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten enthalten
- Geben den pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe
- Dienen den Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde oder mikrobiellen Angriff

Himbeer-Bananen-Smoothie mit Joghurt

Zutaten:

250 g Himbeeren (TK-Produkt)

2 Bananen

250 g Sojajoghurt

200 ml Pflanzenmilch

1. Die gefrorenen Himbeeren sowie die kleingeschnittenen Bananen mit Sojajoghurt und Pflanzenmilch in einen elektrischen Mixer geben und auf höchster Stufe cremig mixen.
2. Die verwendeten Zutaten ergeben knapp 1¼ Liter leckeren Himbeer-Banane-Joghurt Smoothie.

Sekundäre Pflanzenstoffe – Vorkommen und Wirkung (Beispiele)

Flavonoide

Äpfel, Birnen, Trauben,
Kirschen, Pflaumen,
Beerenobst, Zwiebeln,
Soja

Blutdrucksenkend,
entzündungshemmend,
antibiotisch,
neurologische Wirkung

Phenolsäuren

Kaffee, Tee,
Vollkornprodukte,
Weißwein, Nüsse

Antioxidativ

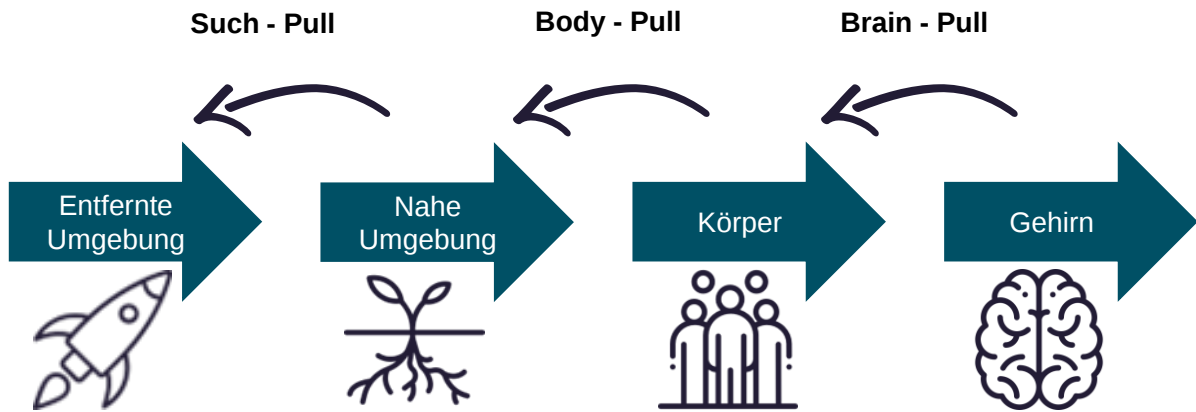
Carotinoide

Karotten, Tomaten,
Paprika, Spinat,
Grünkohl, Aprikose,
Melone, Kürbis

Antioxidativ,
immunmodulierend,
entzündungshemmend



Selfish Brain Theory / Ernährung und Stress



Such - Pull:

- Sind die Energieressourcen aufgebraucht, setzt das Nahrungssuchverhalten ein

Body - Pull:

- Sinkt die Glucosekonzentration, steigen Appetit und Gesamtenergieaufnahme

Brain - Pull:

- Laktat für das Neuron und Glukose für das Gehirn

Adipositas Paradox – Stresshabituation

Habituiert

Wiederholungsinduzierte Abschwächung der Stressantwort. Entwickeln im Laufe der Zeit eine niedrige Stressaktivität und somit niedrigere zerebraler Energiebedarf.

Nicht – Habituiert

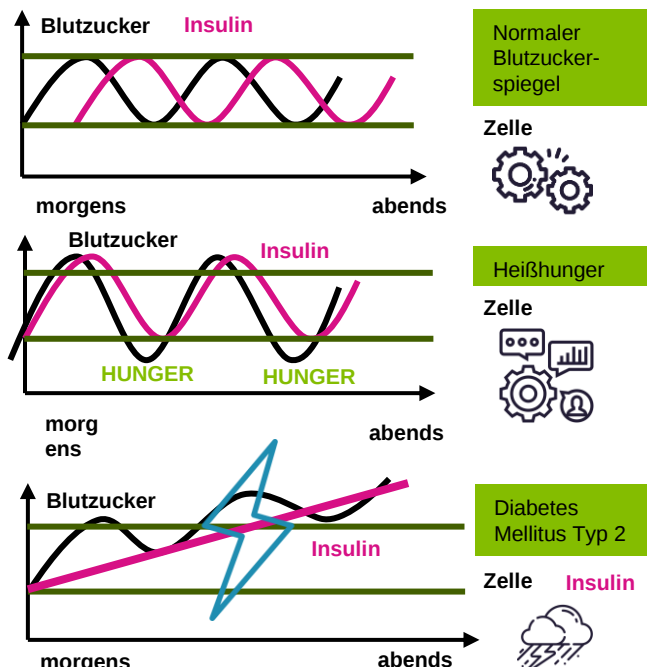
Keine Modifikation. Erfahren wiederholend den Anstieg des zerebralen Energiebedarfes: führen zu viszeraler Fettakkumulation und Abbau von subkutanem Fettgewebe (Brain pull)

→ Viszerale Fett / „gefährlicher“ Stoffwechsel: Erhöhung kardiovaskuläre Erkrankungen. Behalten hohe Stressaktivität.

Ergebnisse von Stress:

1. „Guter“ Stress → gutes Selbstwertgefühl
2. „Tolerierbarer“ Stress → Bewältigungsstrategien / Puffermechanismen greifen noch
3. „Toxischer“ Stress → Risiko von Morbidität / Mortalität steigt

Blutzuckerregulation





Ernährung in der Schichtarbeit

Frühschicht

Komplexe, ballaststoffreiche Kohlenhydrate: Müsli (Vollkorn, ohne Zucker), Haferflocken, Vollkornbrot, Obst

Eiweiße: Quark, körniger Frischkäse, Käse, Eier, Nüsse

Spätschicht

Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe: Vollkornnudeln, -brot, Gemüse

Eiweiße: Fisch, mageres Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Käse

Ungesättigte Fettsäuren: Avocado, Fisch, Öl zur Zubereitung

Nachtschicht

ausgewogenes Abendessen zu dir zu nehmen (siehe Spätschicht), Zwischen 00:00 und 06:00 Uhr die Energiezufuhr reduzieren (siehe Umsetzung in der Praxis)

Ernährungstipps für den Schichtbetrieb:

- **Natürliche Wachmacher:** Avocado, Banane, Nüsse und Chili
- **Snacks:** Für zwischendurch eignen sich Milch und Milcherzeugnisse, Obst, Gemüse und leichte Salate
- **Trinken:** Trink jeden Tag eine Mindestmenge von 1,5 Litern

Umsetzung in der Praxis

- Verringere generell 1-2 Stunden vor dem Schlafen die **Energiezufuhr** deutlich (Ausnahme: Frühstück bevor Du dich zum Tagesschlaf hinlegst. Es empfiehlt sich jedoch ein kleines Frühstück, wie Müsli, Vollkornbrötchen oder Rührei, da ein voller Magen einen erholsamen Schlaf stören kann).
- Versuche einen **schichtunabhängigen Essrhythmus** zu geplanten Zeiten aufrecht zu erhalten. Sollte es in der Nacht zu einem Leistungstief kommen oder sich der Hunger melden, so empfiehlt es sich eine kleine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen, die nicht schwer im Magen liegt und wärmt (bspw. Gemüsesuppe).
- Verteile die Energieaufnahme auf **3 Hauptmahlzeiten** (Hauptziel: Energiezufuhr) sowie max. 1-2 vitalstoffreiche Zwischenmahlzeiten (Hauptziel: Vital- und Mineralstoffzufuhr).
- Vermeide hochkalorische Lebensmittel, Convenience-Produkte und Nahrungsmittel mit sehr hohem Kohlenhydratanteil (**Achtung: Zucker ≈ Kohlenhydraten**) generell und v.a. während der Schichtzeiten.
- **Reduziere** bzw. vermeide eine zusätzliche Energieaufnahme zwischen **00:00 - 06:00 Uhr**.

Hunger in der Nachtschicht

Nur wenn sich zwischen Mitternacht und 6 Uhr früh wirklich echter Hunger meldet, sollte auch gegessen werden und zwar, das was gut tut in kleinen Portionen. Steht im Betrieb keinerlei Verpflegung zur Verfügung, wird oft Pizza oder Fast Food bestellt. Bei diesen Anbietern stehen sicher auch leicht bekömmliche und kalorienarme Suppen oder kleine Nudel- und Reisgerichte auf der Karte, die nicht ewig im Magen liegen wie fettreiche Speisen. Wer es zeitlich schafft, nimmt sich für den Fall der Fälle eine Brotzeit von Zuhause mit. Eine Pause in Ruhe und angenehmer Umgebung, ein langsames und bewusstes Essverhalten wirken förderlich auf die Verdauung.

Unnötige Kalorien in der Nacht

Manchmal kommt es einem so vor, als würde die Zeit in der Nachtschicht überhaupt nicht vorbeigehen. Aus purer Langeweile greift die Hand dann immer wieder zu Süßigkeiten oder zu anderen Snacks. Essen ohne Hunger sind unnötige Kalorien, die den Stoffwechsel belasten und überflüssige Pfunde schaffen. Alternativ zu den nächtlichen Kalorienbomben schmeckt eine Tasse Tee, Kaffee und Brühe oder ein paar Nüsse, wenn es unbedingt etwas Essbares sein soll.

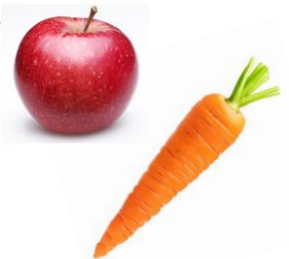
Nächtliche Wachmacher

Der tiefste Punkt in der Leistungskurve liegt nachts um etwa 3.00 Uhr. Dann sollen viel Kaffee und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke die Müdigkeit vertreiben. 2-3 Tassen Kaffee können etwas wacher machen, mehr verkehrt sich ins Gegenteil. Zuckerärmer als Cola und Limonade und effektiver für die Konzentration sind Mineralwasser, Saftschorle und ungesüßter Tee.

Apfel-Möhren Smoothie

Zutaten:

- 3 Äpfel
- 1 Möhre
- 100ml Wasser
- 1TL Zimt
- 1EL Orangenmarmelade



1. Äpfel und Möhren waschen, trocknen und schälen. ½ Apfel in Spalten schneiden, restlichen Apfel & die Möhren klein schneiden. Wasser, Apfel & Möhren in einen Standmixer füllen und fein pürieren. Zimt und Orangenmarmelade hinzufügen und erneut mixen.

2. Smoothie auf 2 Gläser verteilen, mit Apfelspalten & etwas Zimt garnieren – fertig.



Superfood, Brainfood und gesunde Alternativen

Superfoods – „ultragesunde Lebensmittel“

Was sind das?

- „ein nährstoffreiches Lebensmittel, das als für Gesundheit und Wohlbefinden besonders förderlich erachtet wird.“
- „ein äußerst nährstoffreiches Nahrungsmittel, vollgepackt mit Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Antioxidantien und/ oder Phytonährstoffen.“
- „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben.“

Superfood Alternativen:

- Quinoa vs. Heimisches Getreide
- Goji-Beeren vs. Schwarze Johannisbeeren
- Chiasamen vs. Leinsamen
- Matcha vs. heimische Kräuter
- Weizengras vs. Brokkoli
- Acaibeere vs. Heidelbeere

Brainfood – Grüne Smoothies

Welche Zutaten eignen sich für grüne Smoothies?

- Alle grünen Pflanzen- und Gemüsearten wie Gurken, Spinat, Rucola, Blattsalat, Kräuter, Brokkoli usw. können in einen grünen Smoothie gemixt werden
- Früchte: Äpfel, Bananen, Birnen, Ananas, Orangen etc.
- Außerdem kann noch etwas Wasser, Tee oder Kokoswasser für eine gute Konsistenz hinzugegeben werden

Wie grüne Smoothies unsere kognitiven Fähigkeiten stärken!

- Folsäure, welche beispielsweise in Spinat enthalten ist, wirkt sich positiv auf die Gehirnleistung aus
- Ein Mangel an Folsäure bedeutet im Umkehrschluss Müdigkeit, Unwohlsein und Unkonzentriertheit

Quinoasalat mit Granatapfeldressing

Zutaten:

Für das Dressing:

80ml Granatapfelsaft
100g Joghurt
50ml Olivenöl
1EL Rotweinessig
Salz & Pfeffer

Für den Salat:

60g bunter Quinoa
100g Feldsalat
100g kleine Tomate
1 Apfel
50g Mandeln
1 Granatapfel



1. Für den Salat Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Feldsalat waschen & trocken schütteln. Tomaten waschen & halbieren. Apfel waschen, vierteln, entkernen & in dünne Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Quinoa in einer Schüssel mit Feldsalat, Tomaten, Äpfeln & Mandeln vermengen.
3. Für das Dressing Granatapfelsaft mit Joghurt, Olivenöl & Essig in ein verschließbares Glas füllen & kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoasalat mit Granatapfeldressing servieren.

Brainfood:

1. Trinken, trinken, trinken
2. Gesunde Fette bevorzugen
3. Komplexe Kohlenhydrate statt schneller Zucker
4. Ausreichend Eiweiß

Warum Beeren für dein Gehirn so wichtig sind!

- Der Verzehr kann wegen ihrer Inhaltsstoffe das Risiko von Krankheiten wie Demenz und Alzheimer senken
- Reich an Vitamin C, Carotinoiden, Calcium, Magnesium und "Antioxidantien,,
- Dieser Entzündungshemmer wirkt deiner Zellerterung entgegen



Handout Ernährung

Ernährungsphilosophien, -arten / Ernährungsmythen & Diäten

Ernährungsarten/-philosophien

							
	Fleisch	Fisch/Meeresfrüchte	Milch	Eier	Honig	Getreide	Obst und Gemüse
Flexitarier (essen alles, achten auf Herkunft der Produkte und auf Bioqualität, Fleisch wird nicht täglich gegessen)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rohköstler (essen alles, es darf allerdings nicht über 40°C erhitzt worden sein)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vegetarier (verzichten auf Fleisch, Fisch und daraus hergestellte Produkte)			✓	✓	✓	✓	✓
Lacto-Vegetarier (verzichten auf Fleisch, Fisch und Milch)					✓	✓	✓
Ovo-Vegetarier (verzichten auf Fleisch, Fisch und Eier)				✓	✓	✓	✓
Veganer (essen keine Produkte tierischen Ursprungs)						✓	✓
Clean-eating (Lebensmittel sind nur „clean“ wenn sie max. 5 Zutaten haben)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Paleo (essen nur Lebensmittel die vermutlich in der Altsteinzeit gegessen wurden)	✓	✓		✓	✓		✓

Diät...

Kalorienrechner, Kalorien zählen, Ernährungsplan machen.

Gehirn registriert reduzierte Kalorienzufuhr über längeren Zeitraum.



Entschluss fassen – Diät geht los.

Ernährung angepasst. Geringere Kalorienzufuhr für den Körper.

Minus 6 Kilo nach 6 Wochen...
GEIL!!!



Handout Ernährung

Meal Prepping

Vorbereiten von Mahlzeiten

Prinzip

- Vorkochen von Mahlzeiten
- Baukastensystem
 - Kohlenhydratquelle
 - Eiweißquelle
 - Fettquelle

Vorteile

- Bewusste Auswahl und Kombination der Lebensmittel
- Zeit- und Kostenersparnis
- Mehr Zeit für die Mittagspause
- Geringere Lebensmittel-verschwendung aufgrund des geplanten Einkaufs

Geeignete Lebensmittel

- Linsen, Bohnen, Hülsenfrüchte
- Kartoffeln, Nudeln, Bulgur, Couscous
- Fleisch, hartgekochte Eier, Tofu
- Oliven- oder Rapsöl
- Obst und Gemüse
- Etc.

So machst du es richtig!

1. Rezepte auswählen
2. Woche planen
3. Vorratsschrank checken – was habe ich alles
4. Einkaufsliste schreiben
5. Kochen
6. Portion für den nächsten Tag abfüllen

Einkaufsliste

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ernährungsplan

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snack
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



Ernährung und Sport

Körperliche Aktivität und Ernährung

- *Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität sind sich ergänzende Prinzipien in der Prävention von vielen Erkrankungen [...].“ (Kopp&Nies 2018).*
- *„Sport treibende Personen sollten anhaltend zu einer qualitativ hochwertigen, vollwertigen und vielseitigen Ernährung unter Vermeidung von Diäten oder einseitigen Ernährungsformen ermutigt werden, Von Supplementen ohne konkrete ernährungsmedizinische Indikation ist grundsätzlich abzuraten“ (Kopp&Nies 2018).*

Empfehlungen für die Proteinaufnahme im Sport (Kopp&Nies 2018)

Personengruppe	Proteinzufuhr (g/kg KG/d)
Nichtsportler:innen	0,8 g (Frauen 0,6)
Freizeitsportler:innen	0,8 g (Frauen 0,6)
Kraftsportler:innen Muskelerhalt	1,0 g
Ausdauersportler:innen	1,2 – 1,4 g
Kraftsportler:innen Muskelaufbau	1,4 – 1,6 g

Zahlen, Daten und Fakten...



Energieumsatz bei unterschiedlichen Belastungsformen. Richtwerte. Gesamtumsatz (Ruhe- und Leistungsumsatz)/10 min körperlicher Aktivität

Art der körperlichen Aktivität	Energieverbr auch kcal/10 min bei 75 kg	Energieverbr auch kcal/kg KG/10 min
Fußball	100-190	1,3 - 2,5
Gartenarbeit	40-100	0,5 - 1,3
Laufen (8-18 km/h)	100-220	1,3 - 2,9
Schwimmen	50-130	0,7 - 1,7
Tanzen	70-125	0,9 - 1,7
Spazieren gehen	60	0,8

Risikofaktor Übergewicht – Sport & Ernährung



Nahrung

Übermäßiges und sehr vielfältiges Angebot an energiedichte Nahrungsmitteln

Zunehmende Werbetätigkeit für energiedichte Nahrungsmittel

Verkauf von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken in Schulen

Verzehr von Fertiggerichten und Fast-Food-Produkten

Gesellschaftliche Änderungen

Körperliche Aktivität



Reduktion körperliche Aktivität im täglichen Leben (Rolltreppen, Aufzüge, Tiefgaragen usw.)

Zunahme der Zeit für Fernsehen und Computer

Eingeschränkte Möglichkeiten zum Spielen im Freien



Rezepte

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten:

- 800 g Hokkaidokürbis
- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 cm Ingwer
- 2 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Sojasauce
- 1 Zitrone, ausgepresst



1. Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen.

2. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Avocado-Pesto Brot

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 EL Pesto Rosso
- Salz & Pfeffer
- 0,5 Handvoll Walnüsse
- 0,5 Handvoll Gartenkresse
- 2 Scheiben Mehrkornbrot



1. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen.

2. Fruchtfleisch und Pesto mischen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kresse vom Beet schneiden. Mus auf die Brote streichen und mit Walnüssen und Kresse garnieren.

Mediterraner Chicken Wrap

Zutaten:

- 100g Hähnchenbrustfilets
- 1EL Olivenöl
- 2 Stiele Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 10 Schwarze Oliven, entsteint
- 100g Feta
- 100g Rucola
- 10 Kirschtomaten
- Tortillafladen



1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrust scharf anbraten. Thymian im Ganzen zugeben und alles bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Thymian entfernen und Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Feta zerbröseln. Rucola waschen und trocken schütteln. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

3. Tortillafladen mit Rucola, Tomaten, Oliven, getrockneten Tomaten, Hähnchenbrust und Feta belegen. Mit 1 EL Öl der getrockneten Tomaten beträufeln und fest einrollen.

Overnight Oats

Zutaten:

- 50g Haferflocken
- 150ml (Hafer-)Milch
- 1 Apfel
- 100g Griechischer Joghurt
- 50g Trockenfrüchte
- Toppings wie Kokoschips, Leinsamen etc.



1. Haferflocken und (Hafer-)Milch verrühren und über Nacht quellen lassen.

2. Apfel waschen und in Würfel schneiden. Den gequollenen Hafer in ein Glas füllen. Joghurt, Apfelstückchen schichtweise verteilen und mit Kokoschips