

EatSmarter!

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI INSULINRESISTENZ UND DIABETES

NOCH SMARTER

Wer es süßer mag, kann eine kleine Menge Agavendicksaft zugeben. Seine Süßkraft ist etwa 20 Prozent höher als die von Haushaltszucker; man braucht also weniger davon. Außerdem ist er auch für Diabetiker geeignet, da er reichlich vom blutzuckerneutralen Inulin (Polysaccharid) enthält.



AYURVEDA-MÜSLI MIT APFEL- BIRNEN-KOMPOTT

*Pro Portion: Kilokalorien: 339 kcal; Fett: 7 g; Protein: 9 g;
Kohlenhydrate: 60 g; Ballaststoffe: 10 g*

🕒 15 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)
120 g feine 5-Korn-Getreideflockenmischung oder Vollkorn-Haferflocken
1 säuerlicher Apfel (ca. 200 g)
1 Birne (ca. 150 g)
1 TL Ghee
etwas Zimt

1. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Getreideflocken, Ingwer und 500 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und unter Rühren 3–5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Apfel und Birne waschen, trocken reiben. Die Früchte vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
4. Ghee in einem weiteren Topf erhitzen. Apfel- und Birnenspalten zugeben und 2–3 Minuten bei geringer Hitze dünsten. Mit Zimt abschmecken.
5. Getreidebrei und Obstkompott in Gläser schichten.

NOCH SMARTER

Wählen Sie eine besonders Vitamin-C-reiche Apfelsorte für das Ayurveda-Müsli, beispielsweise Berlepsch, Idared, Jonagold oder Boskop.

WARUM GESUND

10 Gramm Ballaststoffe pro Portion: Da kommt kein klassisches Frühstück mit! Die unverdaulichen Ballaststoffe aus dem Getreide besitzen einen hohen Sättigungsfaktor, halten den Blutzuckerspiegel lange im Lot und bewahren uns somit vor dem Griff zu kalorienreichen Snacks für zwischendurch.



KOKOS-REIS-OMELETT MIT HEIDELBEEREN

Pro Portion: Kilokalorien: 231 kcal; Fett: 13 g; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 17 g; Ballaststoffe: 7,8 g

🕒 60 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

30 g Vollkornreis
200 g Heidelbeeren
2 Eier
2 EL Milch (3,5 % Fett)
1 EL Kokosraspel
2 EL Haferkleie
1 Prise Salz
2 TL Öl (z.B. Rapsöl)

1. 60 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Reis einstreuen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen und Reis gegebenenfalls abgießen und etwa 10 Minuten abkühlen lassen.
2. Heidelbeeren verlesen, vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen.
3. Eier, Milch, Kokosraspel, abgetropften Reis, Kleie und Salz in einer Schüssel verrühren.
4. 1 TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eier-Reis-Mischung darin von beiden Seiten goldbraun backen. Aus der restlichen Masse auf dieselbe Weise ein zweites Omelett zubereiten. Die Heidelbeeren auf den Omeletts verteilen und die Eierspeise servieren.

WARUM GESUND

Lust auf eine süße Hauptmahlzeit? Hier wird sie auf figurfreundliche Art gestillt, denn die leckeren Omeletts haben noch nicht mal 250 Kalorien pro Portion. Dafür glänzen sie mit B-Vitaminen und Ballaststoffen, die bekanntlich für eine gute Verdauung sorgen und schön satt machen.

NOCH SMARTER

Viel schneller ist das Omelett auf dem Teller, wenn Sie dafür Reisreste vom Vortag verwenden können: Dann brauchen Sie die Körnchen nicht zu garen und sparen gut 30 Minuten.

