



HAFER PORRIDGE

Hafer eignet sich sehr zur Reinigung der **Darmschleimhaut!**
Hafer ist auch sehr gut für den Magen! Der im Hafer enthaltene
Haferschleim legt sich auf die Schleimhaut wie ein Schutz.



Zutaten und Zubereitung

- 50g Nackthaferkörner
 - 1/2 bis 1 reife Banane
 - 1 Apfel
 - 50 -100g Karotte oder Pastinake oder ...
 - 1 EL braunes Mandelmus (nicht, wenn das Porridge als erste Mahlzeit gegessen wird - Leber)
 - 20 g Sonnenblumenkerne
 - evtl. noch etwas Wasser
 - Alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne mit einer Küchenmaschine mit S-Messer zu einem Brei mixen. Je nach belieben, könnte ein Teil des Obstes auch in Stücke geschnitten werden.
- Anschließen in eine Schüssel füllen und die Sonnenblumenkerne unterheben.
 - Kann auch warm gegessen werden! Bis 42°C werden keine Vitalstoffe oder Grundnährstoffe durch Hitze geschädigt.

Schon fertig und sehr lecker!!!
Und so gut für Magen, Darm, Leber und...!!!

GUT FÜR DEN DARM - Bericht in ÖKO-Test 1/2022

Hafer schmeckt auch dem Darm, wie eine britische Studie der Universität Reading von 2016 zeigt. Der tägliche Genuss von 45 Gramm Hafervollkorn-Granola* erhöhte signifikant die Anzahl an „guten“ Bifido- und Laktobazillen sowie die Gesamtkeimzahl im Darm. Das ist gut, denn diese Bakterien sorgen für ein gutes Klima im Darm. Sie bauen Ballaststoffe (**Faserstoffe!**) zu kurzkettigen Fettsäuren ab, die den pH-Wert im Darm senken und schädlichen Mikroorganismen Paroli bieten. Neuen Erkenntnissen zufolge regulieren die Darmbewohner aber - wie die Beta-Glucane - auch den Cholesterinspiegel. Denn sie entziehen dem Körper Gallensäuren, die in der Leber aus Cholesterin gebildet werden. Dadurch kursiert weniger Cholesterin im Blut, der Spiegel sinkt.

Anmerkung: *Nackthafer frisch geflockt ist noch viel besser!