

Ernährung bei Krebs – Sandra's Empfehlung

Superbrot – ohne Mehl und Hefe



ZUTATEN

- 1 ½ Tassen Haferflocken
- ½ Tasse Leinsamen
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Haselnüsse
- ½ Tasse Mandeln
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 350 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 3 TL Pflanzenöl (Kokosöl)
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- ♥ Leinsamen frisch schroten
- ♥ Haselnüsse und Mandeln etwas klein hacken
- ♥ Ggf. Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen
- ♥ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen
- ♥ Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen
- ♥ Masse hineinfüllen und etwas andrücken
- ♥ Mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort abgedeckt quellen lassen (besser über Nacht)
- ♥ Ofen auf 180°C vorheizen und 20 Minuten backen
- ♥ Aus der Form lösen und ohne Form weitere 40 Minuten weiter backen
- ♥ Gut abkühlen lassen und GENIESSEN! :o)

Inhaltsstoffe

Nüsse: einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (herzschützend), Vitamin E (antioxidativ, schützt die Zellmembran) Kalium (Herz-Kreislaufsystem, reguliert den Wasserhaushalt), Magnesium (Nerven- und Muskelsystem), Calcium (Blutgerinnung, Muskulatur, Skelett, Nervenzelle), Zink (antioxidativ, antientzündlich), verschiedene B-Vitamine (z. B. Vit.B2 antioxidativ, Energieproduktion in den Zellen, unterstützt die Leber bei der Entgiftung)

Leinsamen: Reduzierung der Herz-Kreislauferkrankungen durch den hohen Gehalt an Omega 3 Fettsäuren, Verbesserung der Verdauung durch viele Ballaststoffe, sowie „Schleimstoffe“

Haferflocken: gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und eine nahezu optimale Zusammensetzung der Nährwerte. Sie enthalten viel Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und die Vitamine B1, B2, B5, B6, B9, E, H (Biotin) und K.

Brustkrebs - Gemeinsam für das Leben