

Haferflocken äußerst gesund – bloß keine zuckrigen Trockenfrüchte dazutun!



Gut kombiniert werden Haferflocken zur Wunderzutat Getty Images, alvarez© Getty Images

Haferflocken sind eine beliebte Frühstücksoption. Sowohl bei denjenigen, die sich bewusst ernähren und mit einem Power-Frühstück in den Tag starten möchten als auch bei Abnehmwilligen. Denn Haferflocken gelten als wahres Superfood. Sie sind reich an **komplexen Kohlenhydraten**, die uns lange satt halten, versorgen uns mit Energie, halten den Blutzuckerspiegel stabil (und minimieren so das Risiko für Heißhungerattacken) und als wäre das nicht schon positiv genug, kommt ihr großer Anteil an Ballaststoffen auch noch unserer Verdauung zu Gute. Dank ihres hohen Eiweißgehalts sind Haferflocken außerdem eine tolle **pflanzliche Proteinquelle** und jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern sie auch noch. Mit einer Schüssel Haferflocken (oder Porridge) am Morgen kann man also gar nichts falsch machen, oder? Fast ...Haferflocken: Vermeiden Sie diese Topping-Zutat

Das Tolle an Haferflocken ist, dass man mit verschiedensten Toppings immer wieder aufs Neue ein leckeres und vielseitiges Frühstück kreieren kann. Von einer Zutat sollten Sie aber lieber Abstand halten oder es zumindest nur gelegentlich verwenden: **Trockenobst**.

Trockenobst wie beispielsweise Rosinen, Aprikosen, Apfelchips oder Cranberries mag zwar auf den ersten Blick wie eine gesunde Ergänzung zu Haferflocken wirken, aber es gibt einen Haken: der hohe Zuckergehalt. Beim Trocknungsprozess wird den Früchten die Flüssigkeit entzogen, der Wasserverlust führt allerdings zu einer **höheren Konzentration des Fruchtzuckergehalts**. Und damit steigt automatisch auch der Kaloriengehalt im Vergleich zu frischem Obst.

So enthalten z.B. 100 Gramm Weintrauben rund 67 Kalorien, 100 g Rosinen dafür um die 300 Kalorien. Die Folge: Wer es mit dem Trockenobst übertreibt, macht aus seinem Haferflocken-Frühstück nicht nur eine **Kalorienbombe**, sondern sorgt auch dafür, dass es nach dem Verzehr zu starken Blutzuckerschwankungen kommt. Die Folge: ein schneller wiederkehrender Appetit. Diese 3 Haferflocken-Toppings sind gesund

Als Alternative zu Trockenobst können Sie auf folgende Toppings setzen:

- 1. Frisches Obst:** Statt Trockenobst können Sie frische Früchte wie Beeren, Apfelscheiben, Bananen oder Mango auf Ihre Haferflocken geben. Frisches Obst ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien.
- 2. Nüsse und Samen:** Gehobelte Mandeln, Walnüsse, Chiasamen, und Leinsamen sind großartige Toppings für Haferflocken. Sie liefern gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe, die Ihren Blutzuckerspiegel stabil halten und Ihnen Energie für den Tag geben. Zusätzlich sorgen sie für einen schönen **Crunch**. Wer es lieber cremiger mag, verwendet einen Esslöffel Nussbutter (z.B. Mandel- oder Cashewmus).
- 3. Griechischer Joghurt und Honig:** Griechischer Joghurt verleiht Ihren Haferflocken eine cremige Textur und zusätzliches Protein. Ein wenig Honig verleiht eine natürliche Süße. Tolle Kombi-Ideen für den kommenden Herbst mit Haferflocken

Tipp: Im Herbst schmecken Haferflocken einfach herrlich, wenn Sie statt Wasser oder Milch einen Chai-Tee dazugeben und das Ganze mit etwas Zimt und Vanille verfeinern. Wer es lieber exotisch mag, kann auch einen Matcha-Grüntee zu den Haferflocken geben und einen Spritzer Kokosmilch sowie Bananenscheiben dazu servieren.