

Christiane Frauenlob

Mein Anliegen ist, Ihnen ganz praktisch zu zeigen, wie Sie Ihr neu gewonnenes Wissen zur Ernährung in die Praxis umsetzen können.

- **Brot backen mit Sauerteig aus dem vollen Korn ...
Mit vielen Tipps rund um's Backen!**
z.B. 1. August 2011
- **Verschiedene Themenabende**
z.B. Natürliche Heilmittel, Hafer & Hirse und Kräutergerichte
02.08.2011 | 30.08.2011 | 11.10.2011
- **Erlebniskochen mit dem Thermomix**
- **Besondere Kochabende in unserem Thermomixstudio**
- **Fastenwandern an der Ostsee 15.10. – 22.10.2011**
Aktuelle Termine unter: www.frauenlob-beratung.de

Christiane Frauenlob
Stötteritzer Straße 83 · 04317 Leipzig

Tel. 0341 / 22 48 244
Funk 0173 - 766 46 87

ideal essen



Ihre kompetenten
Ansprechpartner rund um's
Thema „Ernährung“



ideales News

Ausgabe 25

Mai - Oktober 2011



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDC

Allergologische Ernährungstherapie

Diätassistentin
zertifiziert bei den Krankenkassen



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten -
VDD e.V.

Die kleine idealessen News

Hallo liebe Leserinnen und Leser,
hiermit präsentiere ich Ihnen, zusammen mit Frau Frauenlob,
das neue Erscheinungsbild unserer „**kleinen idealessen News**“,
welche ab jetzt 2 mal jährlich erscheinen wird.
Mit dieser Ausgabe möchte ich Ihnen ein sehr wertvolles, leider oft
belächeltes Lebensmittel, die Haferflocken, in's rechte Licht rücken.

Haferflocken

- bestehen immer aus dem ganzen Korn,
d.h. Keimling und Randschicht bleiben erhalten
- dadurch sehr reich an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen
- für alle Menschen, besonders ideal für Kinder und Sportler
- ergänzt mit einem Milch- oder Sojaprodukt entsteht ein
hochwertiges Eiweiß (Baustoff für Zellen und Muskeln)
- da Haferflocken ein Vollkornprodukt sind, sind auch viele
Vitamine (v.a. B Komplex) und Mineralstoffe (z.B. Calcium,
Magnesium, Eisen) enthalten

Haferflocken

- sehr gut für die Darmgesundheit
- machen einen guten Blutzuckerspiegel
- helfen, den Cholesterinspiegel zu senken
- bessere Konzentrationsfähigkeit
- gut für die Zahngesundheit als kernige Flocken
- helfen bei Magen-Darm-Problemen

Kleines Rezept mit dem „Tausendsassa“ zum Ausprobieren

Porridge – Haferflockensuppe für 2 Personen

200 ml Milch + 200 ml Wasser + Pr. Salz zum Kochen bringen

so viele Haferflocken dazugeben und ausquellen lassen,
wie die Suppe / der Brei dick werden soll

etwas Milch oder Sahne einrühren oder
beim Anrichten obenauf geben

nach Wunsch kann etwas Zucker, Butter, Honig oder
Obststückchen zugegeben werden

Weitere Zubereitungsmöglichkeiten mit Haferflocken...

- als Müsli und Frischkornbrei
- für vegetarische Bratlinge
- statt Semmelmehl zum Panieren
(Vorsicht - kalorienhaltige Zubereitung)
- statt Semmelmehl zum Binden von
Hackfleischbouletten
- für Kuchen- und Brotteige

Tel. 034298 | 1 45 16
Fax 034298 | 1 46 16
info@ideal-essen.de

www.ideal-essen.de

Beratungsbüros
Markt 10 | 04425 Taucha
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse
Rosenweg 13 | 04425 Taucha