



PERFORMANCE MÜSLI

Jede Zutat in diesem Müsli ist wohl überlegt und es enthält eine Fülle an Nährstoffen, die für alle Ernährungsformen kritisch sind. **Damit haben Sie einen Großteil Ihres täglichen Nährstoffbedarfs schon einmal abgefrühstückt :-)** Mit ein wenig Übung ist es in ein paar Minuten zubereitet und kann in einer Tupperdose auch ganz einfach mitgenommen werden.

1 Apfel oder anderes Obst (Vitamine, vor allem Vitamin C, dass auch die Eisenaufnahme steigert, **Ballaststoffe** und **zellgängiges Wasser**)

1 Hand voll Heidelbeeren – am besten wilde, die können überall gefroren gekauft werden (Antioxidativ, antiviral und blutdrucksenkend, weil reich an **sekundären Pflanzenstoffen**, fördern die Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn)

2 EL frisch gemahlene Lein- oder Chiasamen (Omega-3-Fettsäuren und **essenzielle Aminosäuren** für Gehirn, Neven und Immunsystem)

2 Paranüsse (decken den Selenbedarf für den ganzen Tag und sind reich an **Zink**, dass an sehr vielen lebenswichtigen Prozessen im Körper beteiligt ist. Optional, wenn nicht so gut vertagen, dann 1 EL Kokosflocken für die Selenversorgung verwenden. **Selen** ist unermesslich wichtig für Immunsystem, Muskeln und Fortpflanzungsfähigkeit)

1/4 Tasse* Kürbis- oder Sonnenblumenkerne (Essenzielle Fett- und Aminosäuren, Protein, Eisen, Zink und Magnesium, dass wir dringen für Energiestoffwechsel sowie Muskel- und Nervenfunktionen brauchen)

1 TL Kakaonibs (Protein, Aminosäure Tryptophan produziert Glückshormone, Endorphin-ausschüttung wird angeregt, **Magnesium**)

1 EL Honig (Antiviral, **hochwertige Glucose**, gleicht geschmacklich die Säure der Beeren aus)

1 Tasse Haferflocken* (B-Vitamine, Ballaststoffe, Protein, Kohlenhydrate, Eisen, Zink, Magnesium, essenzielle Aminosäuren, Blutzuckerstabilisierend)

1 Becher Kokosjoghurt – oder anderer pflanzlicher Joghurt (gut für Darmbakterien, dadurch bessere Verdauung, besseres Immunsystem und weniger Entzündungen im Körper)

* Kleine Tassen