

Mit Müsli gesund und kraftvoll abnehmen

Es gibt kaum einen gesünderen Start in den Tag als ein energiespendendes Müsli. Wenn Sie Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen und dabei auch noch gesund abnehmen wollen, darf das Müsli auf keinen Fall auf Ihrem Speiseplan fehlen. Stellen Sie doch einmal Ihr Frühstücksmüsli selbst aus Ihren Lieblingszutaten zusammen! Bei der täglichen Zubereitung sind Ihrer Fantasie keinerlei Grenzen gesetzt.



Es gibt kaum einen gesünderen Start in den Tag als ein energiespendendes Müsli. Wenn Sie Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen und dabei auch noch gesund abnehmen wollen, darf das Müsli auf keinen Fall auf Ihrem Speiseplan fehlen. Stellen Sie doch einmal Ihr Frühstücksmüsli selbst aus Ihren Lieblingszutaten zusammen! Bei der täglichen Zubereitung sind Ihrer Fantasie keinerlei Grenzen gesetzt.

Die Grundlage eines guten Müslis

Die Grundlage eines Müslis bilden meistens Flocken oder Crunchies aus Weizen, Dinkel oder Hirse, die oft schon vor geröstet und mit Honig verfeinert sind. Dazu geben Sie warme oder kalte Milch, Sojamilch oder etwas Joghurt. Wenn Sie beim Schlemmen auch noch abnehmen wollen, verwenden Sie am Besten ein Naturjoghurt und verzichten auf die Beigabe von Zucker. Verwenden Sie lieber Honig, das ist gesund, gibt anhaltend Kraft und ist kein Dickmacher. Viele Menschen lieben es, Ihrem Müsli allerlei Nüsse beizumischen. Geeignet sind hierfür Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse oder Cashewnüsse, groß gehackt oder geraspelt. Nüsse haben zwar einige Kalorien, doch spenden sie so lange Energie, dass sie nach dem Genuss von Nüssen bestimmt eine Zeitlang satt bleiben. Besonders lecker schmeckt es natürlich, wenn Sie die Nüsse vorher in einer Pfanne etwas anrösten, bis sie leicht braun werden. Gebräunte Mandelsplitter zum Beispiel sind ein wahrer Genuss für jeden Gaumen und ersetzen so eine kalorienreiche Süßigkeit.



Obst darf nie einem Müsli nicht fehlen

Natürlich darf in einem echten Müsli das Obst nicht fehlen. Je nach Saison können Sie Äpfel, Birnen, Bananen, Melonen, Pfirsiche, Aprikosen, Papaya, Mango, Kiwis, Datteln, Ananas, Zwetschgen und vieles mehr verwenden. Frisch geschnitten und mit einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft versehen schmecken alle Sorten besonders lecker. Gut geeignet sind auch Trockenfrüchte aller Art. Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie

darauf achten, dass Sie ganz natürlich ihre Verdauung in Schwung halten. Beigefügte Weizenkeime oder Dörripflaumen helfen da nach. Aber auch ohne diese Zutaten wirkt jedes Müsli verdauungsfördernd und hält den Stoffwechsel gesund. Müsli schmeckt, ist gesund und hilft aktiv beim Abnehmen!

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de