



Dranbleiben an den Reha-Zielen

Guten Tag,

wie oft überlegt man, welchen gesunden Snack man essen kann oder was man frühstücken soll. In der heutigen Ausgabe finden Sie ein passendes Rezept dafür.

Guten Appetit!

Ihre Dr. Becker Klinikgruppe

Ananas-Chia Pudding

Zutaten für Granola:

- 2 Tassen Haferflocken-Mix
- 1 Tasse Aramanth gepoppt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Zimt
- 3 EL Kakao ungesüsst
- 1 P Salz
- 1 EL Vanillezucker
- 1/ Tasse Kokosblütenzucker
- 3 EL Honig
- 1 Tasse Wasser

Zutaten für Chia-Pudding:

- 1/4 Ananas
- 2 kleine rote Bete
- 1 Orange
- 1 Apfel
- Chia-Samen
- Joghurt oder Soja-Joghurt

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Aramanth, Kakao, Salz, Zimt und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Sonnenblumenöl vermischen. Das Wasser mit dem Honig und dem Blütenzucker in einen Topf geben und so lange erhitzen, bis sich der Honig und der Zucker vollständig aufgelöst haben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Haferflocken-Gemisch darauf verteilen. Nun das Granola für 15 Minuten bei 140°C Umluft in den Ofen geben. Danach den Ofen auf 160°C stellen und das Granola weitere 15-20 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und vollständig erkalten lassen. In einem luftdichten Glas oder Dose lässt es sich sehr gut aufbewahren.

Die Ananas, rote Bete und die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel entkernen und ebenfalls etwas klein schneiden. Alles in den Entsafter geben und den Saft auffangen. Für den Chia-Pudding 3 EL Chiasamen in ein Glas oder ein Müslischale geben und mit 100ml Saft auffüllen. Am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am Morgen den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen. Etwas Joghurt und Granola auf den Pudding geben. Falls noch etwas frische Ananas übrig ist, können Sie diese in kleine Stücke schneiden und ebenfalls untermischen.

Hinweis zu unseren Tipps aus der Reha für zu Hause:

Natürlich können unsere Tipps niemals ärztlichen Rat oder einen mehrwöchigen, auf Sie individuell zugeschnittenen Reha-Aufenthalt ersetzen. Bitte behalten Sie darum bei allen Tipps und Anregungen im Hinterkopf, dass Sie nur machen, was Ihnen guttut und nur die Übungen, die in Übereinstimmung mit den Empfehlungen und Verordnungen Ihres ärztlichen Teams oder Ihres Therapeuten stehen.

Sollten Sie Fragen zum Thema Reha haben, können sie sich an den Dr. Becker Infoservice wenden:

Dr. Becker Infoservice
Tel. 0221 – 588 30 822
Chat: Auf der Webseite www.dbkg.de
Email: infoservice@dbkg.de

Herzliche Grüße und bis zur nächsten Ausgabe!
Ihr Dr. Becker Hausbesuch Team



Dr. Becker Klinikgesellschaft mbH & Co. KG
Parkstraße 10
50968 Köln (Marienburg)
Deutschland

info@dbkg.de
<http://www.dbkg.de/impressum>

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.