

Bretonischer Ring 4-6a
(Pavillion 3)

85630 Grasbrunn
Tel.: 089 5419 4099
Fax: 089 5419 2738
praxis@mzmo.de

Ganzheitlich-naturheilkundliche REZEPTE



Power-Bowl mit Magerquark, Kefir, Flohsamenschalen & hochwertigen Ölen

✓ Ziel:

Diese Mahlzeit versorgt den Körper mit **hochwertigen Fetten**, **wertvollen Vitaminen**, **Omega-3-Fettsäuren** und **leicht verdaulichem Eiweiß**. Ideal als **Mittagessen** für mehr Energie, Zellschutz und ein starkes Immunsystem.

Zutaten (für 1 Portion):

-  100 g **Magerquark**
-  100 ml **Kefir** (ungesüßt) , Ayrán oder Skyr im Wechsel (fermentiert ist wichtig)
-  1 EL **Flohsamenschalen**
-  1 EL **Leinsamen** (geschrotet)
-  10 ml **LaVita** Saft (Vitamin- & Pflanzenstoffkonzentrat) oder Gladiator
-  2-5 Tropfen **Vitamin D3** (je nach Vit D Spiegel nach Empfehlung)
-  1-2 TL **Omega-3-Öl** (ca. 2 g EPA und DHA)
-  1-2 EL hochwertiges **Olivenöl** (nativ extra, kaltgepresst)
-  1 Portion (ca. 30 g) **Proteinpulver** (neutral oder Vanille)
- 1 TL sehr guten Honig

Optional: frische Beeren, Zimt, Nüsse oder Samen für zusätzlichen Geschmack und Mikronährstoffe.

Zubereitung:

1. Grundmischung anrühren:

Magerquark und Kefir in eine Schüssel geben und cremig verrühren.

2. Ballaststoffe hinzufügen:

Flohsamenschalen und Leinsamen einrühren und 5–10 Minuten quellen lassen.

3. Vitamine & Fette:

LaVita Saft, Gladiator oder gleichwertiges , Vitamin D3 Tropfen, Omega-3-Öl und Olivenöl unterrühren.

4. Eiweiß ergänzen:

Proteinpulver einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

5. Toppen & genießen:

Optional mit Beeren, Nüssen oder etwas Zimt garnieren.

Vorteile dieser Bowl:

-  **Hochwertiges Eiweiß** unterstützt Muskulaturaufbau und Sättigung
-  **Omega-3 & Olivenöl** fördern Gehirn, Herz und Zellgesundheit
-  **Flohsamenschalen & Leinsamen** regen die Verdauung an gut für die Darmflora
-  **Vitamin D3 & LaVita** versorgen den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen
- **Honig** **Polyphenole** Aktivierung Immunsystem, Infektabwehr
- **Bei Infekt ggf. Propolis Tropfen**
-  **Schnell & einfach** – perfekt für einen gesunden Alltag

Tipp:

Flohsamenschalen und Leinsamen immer mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Die Bowl hält lange satt und ist auch ideal als **Meal-Prep** geeignet.