

# 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](http://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