

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG**
Niedersachsen



Foto: © Maja Schillingkemper

Bei Mangelernährung

Sattmacher

**MIT FRÜCHTEN,
FLOCKEN & SAATEN**



Sattmacher MIT FRÜCHTEN, FLOCKEN & SAATEN

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 197 kcal | Eiweiß 4,73 g
Fett 7,84 g | Ballaststoffe 5,34 g | Kohlenhydrate 23,8 g

ZUBEREITUNG

1 | Bananen in Scheiben schneiden und mit dem **Zitronensaft** vermischen. Alternativ können gefrorene oder frische Früchte nach Wahl verwendet werden. Kernhaltige Früchte wie Himbeeren sind eher ungeeignet.

2 | Bananen zusammen mit der **Mandelmilch**, den **Dinkelflocken**, **Leinen-** und **Chiasamen**, **Feigen** sowie dem **Rapsöl** mit Hilfe eines Pürierstabs sehr fein mixen.

3 | Den fertigen Sattmacher bis zum Servieren kaltstellen und vorher noch einmal kurz aufrühren.

ZUTATEN

2 reife Bananen,

alternativ:

80 g gefrorene oder

frische Früchte

nach Wahl

1 EL Zitronensaft

500 ml Mandelmilch

40 g Dinkelflocken

2 EL Leinsamen *geschrotet*

1 EL Chiasamen

30 g Feigen, *getrocknet*

1 TL Rapsöl

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/

Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de