

## Gesundheitstipp im April

# Fitnessfrühstück für den Darm mit Leinsamen und Flohsamenschalen reguliert die Darmfunktionen



### Sie benötigen: (für eine Portion)

- 200ml Wasser
- 50g Haferflocken
- 1 Banane
- 150g Joghurt
- 10g Leinsamen
- 5g Flohsamenschalen
- ggf. Obst

### So wird's gemacht:

1. Das Wasser mit den Haferflocken zum Kochen bringen
2. Die Mischung vom Herd nehmen und 2-3 Minuten quellen lassen
3. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Die gekochten Haferflocken, die Leinsamen und Flohsamen zugeben und alles vermischen.
4. nach Belieben Obst dazugeben und täglich geniessen

Aus dem Buch:

**Super Herbs** von Nadine Berling-Aumann  
Erhältlich in der Homöosana Drogerie

