



HERZHAFTE HAFER-BOWL

Zutaten

- 75 g Haferflocken
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Champignons
- 50 g Spinat
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Stängel Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Eine halbe Zwiebel schälen, die Champignons putzen und den Spinat waschen. Danach alles klein schneiden, in einem Topf mit etwas Öl leicht anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Gemüsebrühe und die Haferflocken mit in den Topf geben und kurz aufkochen lassen. Danach zugedeckt fünf Minuten quellen lassen. Wer die Bowl nicht ganz so flüssig mag, kann, wenn alles gut durchgezogen ist, die übrige Brühe abtropfen lassen.

Zum Schluss in einer mit etwas Öl erhitzten Pfanne ein Spiegelei braten und mit diesem das Gericht garnieren. Zum Servieren die Schüssel noch mit etwas Rosmarin anrichten.

Rezeptvariation

Neben Spinat und Champignons können auch Spargel oder Wirsing eine gute Alternative sein.

gesund + aktiv informiert

Dieses Rezept kann gern als Mahlzeit für eine Haferkur verwendet werden. Hafertage können die Insulinresistenz der Körperzellen verbessern und den Darm wirkungsvoll unterstützen.

