



Ergibt 2 1-Tassen Portionen

Hafer ist reich an löslichen Ballaststoffen, was insbesondere zur Senkung des Cholesterins führt.

- 1 Tasse herkömmliche oder schnell-kochende Haferflocken
- 2/3 Tassen Apfelsaft-Konzentrat
- 1 1/3 Tassen Wasser
- ½ TL Zimt
- ½ TL Rosinen oder Korinthen (optional)

Mischen sie die Haferflocken, das Apfelsaft-Konzentrat, Wasser und Zimt und in einer Kasserole. Bringen sie es zum Kochen und kochen es 3 Minuten. Vom Herd nehmen und, falls gewünscht, die Rosinen oder Korinthen einrühren. Vor dem Servieren 3 Minuten ruhen lassen.

Pro 1-Tasse Portion:

- Kalorien: 312
- Fett: 2.9 g
- gesättigte Fette: 0.5 g
- Kalorien aus Fett: 8.4%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 7 g
- Kohlehydrate: 66 g
- Zucker: 32.9 g
- Ballaststoffe: 4.7 g
- Natrium: 29 mg
- Kalzium: 51 mg
- Eisen: 2.8 mg
- Vitamin C: 2.1 mg
- Beta-Karotin: 0 mcg
- Vitamin E: 0.3 mg

Quelle: Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Cancer by Vesanto Melina, M.S., R.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/cinnamon-apple-oatmeal>