

Cremiger Leinsamen- Porridge

Zutaten für 1 Person:

20 g	Haferkleie (alternativ Haferflocken)
1 EL	geschrotete Leinsamen
150 ml	Wasser
150 g	Magerquark
1 TL	Honig

Nach Belieben;
Nüsse, Beeren, Obst

Zubereitung:

- ☺ Wasser zum Kochen aufsetzen.
- ☺ Haferkleie mit Leinsamen und kochendem Wasser vermischen, für ca. 15 min quellen lassen
- ☺ Magerquark und Honig in eine Schüssel geben und mit dem Haferbrei vermengen
- ☺ Nach Belieben mit Obst, Nüssen oder Beeren Toppen

Gutes für den Darm: Leinsamen

Leinsamen werden weltweit als Lein oder Flachs angebaut und. Die Leinsamen sind schon lange für Ihre verdauungsfördernde Wirkung bekannt und dienen als natürliches Abführmittel. Dies ist auf Ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen und Sekundären Pflanzenstoffen zurück zu führen. Besonders die enthaltenen Schleimstoffe umgeben die Magen- und Darmschleimhaut und schützen diese, binden Giftstoffe und fördern die Verdauung.

Neben diesen Inhaltsstoffen liefern sie zudem viele entzündungshemmende Omega-3 Fettsäuren. Damit diese aufgenommen werden können, sollten die Leinsamen jedoch geschrotet verwendet werden. Ganze Leinsamen passieren den Darm unverändert. Um besonders frische Leinsamen zu erhalten, können diese auch selbst mit einer Mühle oder Presse geschrotet werden.

Geschrotete Leinsamen sollten gut verschlossen im Kühlschrank gelagert und bald aufgebraucht werden.