

Mandelbrei

Warmer LowCarb-Tagesstart oder Snack



Ca. 170 g | 1 Portion

10 g Butter oder Kokosöl

60 g Mandeln, gemahlen

60 g Wasser

30 g Rosinen oder 1 EL Kakaonibs

10 g (1 TL) Honig

3 g (1 TL) Hanfsamen, ungeschält und geröstet

Ceylon-Zimtpulver



Zubereitung

- Hanfsamen ohne Fett in einer Pfanne anrösten (Tipp: eine größere Menge als Vorrat rösten und abgekühlt in einem Schraubdeckelglas aufbewahren)
- Butter in einem Topf bei mittlerer Herdhitze schmelzen
- Mandeln mahlen und zur Butter geben, alles gut vermischen, kurz anrösten
- Wasser und Rosinen (oder Kakaonibs) zufügen
- Brei köcheln lassen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist (ca. 1-3 Minuten)
- Herd abstellen, Honig zufügen, alles gut verrühren
- Mandelbrei in eine Schüssel geben, mit Hanfsamen und Zimtpulver bestreuen

! Tipps

- Dieser Mandelbrei sättigt sehr gut und lange Zeit, ohne schwer im Magen zu liegen. Er eignet sich als warmer Frühstücksbrei als glutenfreie Variante zu Porridge oder anderen Breis, schmeckt aber auch als Zwischenmahlzeit am Nachmittag ausgezeichnet.
- Schon gewusst? – 60 Gramm Mandeln täglich halten die Gesichtshaut glatt.



Ideale Nährstoffe für Gehirnleistung und Blutzucker-Stabilität, mit Immun-Plus

- Mandeln und Hanfsamen liefern Proteine, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe für die Bildung von Gehirnbotenstoffen – und auch zur Stärkung des Immunsystems. Honig unterstützt das Immunsystem ebenfalls. Als warmer Brei ist er daher besonders im Winterhalbjahr empfehlenswert.
- Mit nur 20% Kohlenhydratanteil ist dieser Snack perfekt für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Ohne Rosinen und mit Erythrit statt Honig ist dieser Brei „very low carb“ mit 2% Kohlenhydraten.
- Fett aus Butter und Hanfsamen und Zimt verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten im Blut, d.h. diese Zutaten wirken sich zusätzlich günstig auf einen konstanten Blutzuckerspiegel und damit auf die Gehirnleistung aus. Zimt fördert zudem das Lernen.