

# DER INDIVIDUELLE HAFERTAG

Gestalten Sie nach dieser Anleitung Ihren persönlichen individuellen Hafertag, der sich ganz nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben richtet.

## DURCHFÜHRUNG

- 3 Mahlzeiten mit jeweils 60–80 g Haferflocken
- Jede Mahlzeit wird mit 300–500 ml heißer Brühe oder heißem / kaltem Wasser zubereitet.
- Die Zugabe von wenig Erythrit (max. 1 EL), Zitronensaft und/oder Kräutern ist gestattet.
- Die Hafermahlzeit kann mit Gemüse (max. 100 g), Beeren (max. 50 g), Nüssen (max. 20 g), Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaogehalt; max. 5 g) und/oder Haferdrink (max. 100 ml) abgerundet werden.
- Die Kombination von 2–3 Zutaten ist möglich, z. B. Zartbitterschokolade, Nüsse und Haferdrink.

- ⊘ keine anderen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße; kein Alkohol

## AUFPEPPEN

Für die Gemüsebrühe kann auch Instantbrühe verwendet werden oder Sie würzen sie mit etwas Salz.

## WAS BEACHTEN?

Genießen Sie die Mahlzeiten warm oder nach Belieben auch kalt, dazwischen sollten mind. 4 Std. liegen. Nehmen Sie keine Zwischenmahlzeiten zu sich. Achten Sie ferner auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

**HINWEIS** Hafertage sollten so streng wie möglich und so schmackhaft wie nötig sein!

