KERNIGE-HAFERFLOCKEN-FRÜHSTÜCKSKEKSE !

Sie werden Deine **PMS** aktiv positiv unterstützen!

Warum Deine PMS diese leckeren Kekse lieben wird? Dies ist leicht erklärt:

Haferflocken haben nicht nur viel Eisen und Eiweiß sondern auch viel Zink und Zink stärkt Dein Immunsystem. Nebenbei sind sie ballaststoffreich und somit sehr sättigend. Haferflocken fördern aber auch die Bildung von Testosteron. Sie enthalten spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die den Testosteronspiegel anheben und ein bestehendes Hormonungleichgewicht, welches die PMS begünstigt ausgleichen können. Geschrotete Leinsamensaat, ein hochwertiger OMEGA 3 Fettsäurenlieferant, nähren die Hormone und haben einen verdauungs-fördernden Effekt auf den Darm. Sie wirken wie die Haferflocken sehr sättigend. Sonnenblumenkerne sind Aufgrund ihrer vielen Vitalstoffe regelrechte Powerkerne. Sie enthalten für die Blutbildung und die Zellteilung die notwendigen B-Vitamine und Folsäure. Vor allem aber steckt Vitamin E in ihnen. Dieses wirkt stark entzündungshemmend (antioxidativ). Es schützt die Zellen vor freien Radikalen und beugt Gefäßerkrankungen vor.

So machst Du sie:

- 1 reife Banane
- 100 g weiche Butter
- 80 g flüssiger Honig
- 1 Tropfen Cinnamon Bark *+*
  (ätherisches Öl, mit Zulassung als Nahrungsergänzungsmittel, der Zimtrinde Cinnamomum verum)
- 120 g Apfelmus
- 250 g kernige Haferflocken
- 20 g Ningxia Wolfbeere
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Kürbiskerne
- 15 g Sesamsaat
- 120 g Leinsamen, geschrotet
- 10 g Rosinen (nach belieben)

Den Backofen vorheizen: E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 3).

Die Banane schälen, 100 g Bananenfruchtfleisch abwiegen und pürieren.
Butter, Honig und Zimt in eine Rührschüssel füllen und mit den Schneebesen des Handrührgerätes ca. 6 Minuten cremig rühren.

Das Bananenpüree und Apfelmus darunter rühren.

Haferflocken, Ningxia Wolfbeeren, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Rosinen und Leinsamen zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes darunter kneten.

Mit Hilfe von 2 Teelöffeln mit genügend Abstand ca. 25 Teighäufchen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und flach drücken.

Die Bleche mit den Keksen nacheinander im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen (evtl. kurz vor Ende der. Backzeit abdecken).

Die Frühstückskekse vom Backpapier lösen und auskühlen lassen.