

Haferflocken - das Superfood



Eine heimische Nährstoffbombe

Haferflocken werden aus den ganzen Körnern des Hafers hergestellt. Erst werden sie gedämpft, getrocknet und dann gewälzt.

Good to know:

Zarte und kernige Haferflocken sind beide zu 100% Vollkorn und enthalten dadurch alle ursprünglichen Nährstoffe des Hafers. Die zarten sind nur zerkleinert.

Was steckt drin?

Haferflocken sind ein wahres **Superfood der Sporternährung**, denn sie enthalten:

- ▶ Kohlenhydrate + Eiweiß
- ▶ B-Vitamine, Vitamin E
- ▶ Eisen, Zink, Magnesium, Calcium
- ▶ Ballaststoffe

optimal für:

- ✓ Energiezufuhr
- ✓ Regeneration
- ✓ Immunsystem
- ✓ Verdauung

Wie lassen sie sich einsetzen?

Ob süß oder pikant, Haferflocken passen perfekt in deine **tägliche Ernährung**.

- ▶ Müsli, Porridge, Granola, in Shakes, Pancakes oder Kuchen
- ▶ Müsliriegel, Haferkekse
- ▶ in Brot, Suppen oder Laibchen

optimal für:

- ✓ tägliches Frühstück
- ✓ kleinen Snack zwischendrin
- ✓ leichte Mahlzeit vor dem Training
- ✓ Energie-Auffüller nach dem Training

Tipp: Wenn man die Flocken fein mixt, entsteht Hafermehl. Dieses kann man als Power-Zutat in vielen Rezepten einsetzen, z.B. in Kuchen, Waffeln oder Pancakes.



Haferflocken - das Superfood



Eine heimische Nährstoffbombe

Haferflocken werden aus den ganzen Körnern des Hafers hergestellt. Erst werden sie gedämpft, getrocknet und dann gewälzt.

Good to know:

Zarte und kernige Haferflocken sind beide zu 100% Vollkorn und enthalten dadurch alle ursprünglichen Nährstoffe des Hafers. Die zarten sind nur zerkleinert.

Was steckt drin?

Haferflocken sind ein wahres **Superfood der Sporternährung**, denn sie enthalten:

- ▶ Kohlenhydrate + Eiweiß
- ▶ B-Vitamine, Vitamin E
- ▶ Eisen, Zink, Magnesium, Calcium
- ▶ Ballaststoffe

optimal für:

- ✓ Energiezufuhr
- ✓ Regeneration
- ✓ Immunsystem
- ✓ Verdauung

Wie lassen sie sich einsetzen?

Ob süß oder pikant, Haferflocken passen perfekt in deine **tägliche Ernährung**.

- ▶ Müsli, Porridge, Granola, in Shakes, Pancakes oder Kuchen
- ▶ Müsliriegel, Haferkekse
- ▶ in Brot, Suppen oder Laibchen

optimal für:

- ✓ tägliches Frühstück
- ✓ kleinen Snack zwischendrin
- ✓ leichte Mahlzeit vor dem Training
- ✓ Energie-Auffüller nach dem Training

Tipp: Wenn man die Flocken fein mixt, entsteht Hafermehl. Dieses kann man als Power-Zutat in vielen Rezepten einsetzen, z.B. in Kuchen, Waffeln oder Pancakes.

