



REZEPT DER WOCHE



Zubereitung für 1 Portion, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

1. Erhitze die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne.
2. Füge die Haferflocken hinzu und lasse sie ein wenig quellen.
3. Füge die Eier in eine Schüssel und quirle sie auf.
4. Gieße die verquirlten Eier auf die Haferflocken und lasse das Haferflocken-Omelette bei geschlossenem Deckel etwas backen.
5. Schneide die Zucchini in dünne Scheiben und verteile sie auf das Omelette, bei geschlossenem Deckel etwas weiter backen lassen.
6. Feta hinzugeben und nach ca. zwei Minuten wenden - Fertig und GENIEßEN!



Dieses Haferflocken-Omelette mit Zucchini und Feta ist eine sehr ausgewogene Mahlzeit, weil es hochwertiges Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, gesunde bzw. überwiegend ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und viele Mikronährstoffe miteinander verbindet.

1. Eiweiß – für Muskeln, Sättigung & Regeneration

Mit rund 28–30 g Eiweiß liefert das Omelette eine gute Portion Protein.

Eier und Feta enthalten hochwertiges Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren. Dein Körper benötigt diese unter anderem für:

- den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse
- die Regeneration von Gewebe
- Enzyme und Hormone
- ein langanhaltendes Sättigungsgefühl

 Gerade die Kombination aus **Protein + Fett + Ballaststoffen** macht die Mahlzeit besonders sättigend.

2. Kohlenhydrate – Energie, die länger anhält

Die 30 g Haferflocken liefern komplexe Kohlenhydrate.

Hafer enthält außerdem Beta-Glucane, einen löslichen Ballaststoff. Diese können dazu beitragen, dass Kohlenhydrate langsamer aufgenommen werden und die Mahlzeit länger sättigt.

Die Kohlenhydrate dienen deinem Körper vor allem als Energiequelle – unter anderem für Gehirn und Muskulatur.

Besonders interessant: Die Haferflocken werden hier mit Eiweiß und Fett kombiniert. Dadurch entsteht keine reine Kohlenhydratmahlzeit, sondern eine ausgewogene Kombination der drei Makronährstoffe.

3. Fett – wichtig für Hormone & die Aufnahme von Vitaminen

Die Mahlzeit enthält relativ viel Fett – hauptsächlich aus Eiern, Feta und Butter.

Fett ist keineswegs grundsätzlich „schlecht“. Dein Körper benötigt es unter anderem für:

- Zellmembranen
- die Bildung bestimmter Hormone
- Nervenfunktionen
- die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K



Die Eier liefern zudem wichtige fettlösliche Nährstoffe wie Vitamin A und – je nach Fütterung – Vitamin D.



4. Zucchini – wenig Energie, aber viele wertvolle Mikronährstoffe

Die 100 g Zucchini bringen Volumen auf den Teller, ohne die Mahlzeit stark mit Kalorien zu belasten.

Sie liefert:

- Wasser
- Ballaststoffe
- Kalium
- Vitamin C
- verschiedene antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe

Damit trägt sie dazu bei, die Mahlzeit nährstoffreicher und voluminöser zu machen.

Warum ich diese Mahlzeit besonders gelungen finde:

Das Entscheidende ist nicht ein einzelnes „Superfood“, sondern die Kombination der Makronährstoffe:



Kohlenhydrate

→ Energie



Eiweiß

→ Muskelerhalt, Regeneration & Sättigung



Fett

→ Zellfunktionen, Hormone & Aufnahme fettlöslicher Vitamine



Ballaststoffe & Pflanzenstoffe

→ Verdauung, Sättigung & eine abwechslungsreiche Nährstoffversorgung

Das macht sie zu einer tollen Mahlzeit für:

- ✓ ein sättigendes Frühstück
- ✓ einen energiereichen Start in den Tag
- ✓ eine schnelle Mittag- oder Abendmahlzeit
- ✓ eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Entscheidend ist die Kombination aus nährstoffreichen Lebensmitteln und einer sinnvollen Makronährstoffverteilung.