

DIY*-Brainpower-Müsli



Das DIY-Brainpower-Müsli bereitet dir einen perfekten Start in den Tag! Du kannst es ganz nach Deinen Vorlieben mischen:

| Brainfood-Auswahl | Gut für Dich, weil... |
|---|--|
| Getreide als vollwertige Basis für Deine Konzentration: | |
| Haferflocken | B-Vitamine helfen bei der Konzentration. Ballaststoffe machen lange satt. Eisen hält dich wach. Kalium bringt dir Energie. Phosphor ist gut für deine Knochen und Zähne. |
| Dinkelkleie | Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Mangan oder Silizium (Kieselsäure) stärken deine Nerven und Konzentration. Vitamin A unterstützt deine Sehkraft, Vitamin C fördert Dein Immunsystem. B-Vitamine fördern deine Konzentration. |
| Gepuffter Dinkel | Gepuffte Getreidesorten machen dein Müsli besonders knusprig. |
| Gepuffter Amaranth | Zink unterstützt dein Immunsystem. Magnesium fördert deine Muskel- und Nervenfunktion. Kalium bringt dir Energie. Kalzium stärkt deine Knochen und Zähne. Ballaststoffe machen dich satt. Hochwertige Fettsäuren vermehren deine Gehirnzellen. |
| Vollkorn-Cornflakes | Ballaststoffe helfen deiner Verdauung und machen dich lange satt. B-Vitamine unterstützen deine Konzentration. Hochwertige Fette halten dein Gehirn fit. |
| Samen/Nüsse als Energiespender und für den perfekten Crunch: | |
| Bio-Sonnenblumenkerne | Wertvolle Fettsäuren halten dein Gehirn fit. Ballaststoffe sind gut für deine Verdauung. Magnesium unterstützen deine Nerven. |
| Bio-Leinsamen | Zählt zum einheimischen Superfood! Hochwertige Fettsäuren halten dein Gehirn fit. Die Ballaststoffe machen dich satt und unterstützen deine Verdauung. |
| Walnüsse | Hochwertige Fettsäuren vermehren deine Gehirnzellen. Zink unterstützt dein Immunsystem. Vitamin E ist gut für deine Haut. Die Vitamine der B-Gruppe helfen dir bei der Konzentration. Vitamin D macht dich happy. |
| Kokosflocken | Bringen einen exotischen Kick in dein Müsli. Eisen hält dich wach. Jod unterstützt deine Schilddrüse. Folsäure hilft deine Zellen aufzubauen und zu erhalten. |
| Getrocknete Früchte als Topping und für den Süße-Kick | |
| Getrocknete Bio-Äpfel | Reich an Vitamin C, das dein Immunsystem stärkt. Vitamin A stärkt deine Sehkraft und unterstützt deine Haut. Vitamin E wirkt entzündungshemmend. |
| Bio-Cranberries | Vitamin C hält dein Immunsystem fit. Vitamin A hilft deiner Sehkraft und unterstützt deine Haut. |
| Bananenchips | Machen dein Müsli knusprig. B-Vitamine helfen bei der Konzentration. Folsäure beim Aufbau deiner Zellen. Eisen hält dich wach. |
| Getrocknete Erdbeeren | Folsäure hilft beim Aufbau deiner Zellen. Vitamin C hält dein Immunsystem fit. Kalium und Magnesium sind gut für deine Nerven. |

* Do it yourself