

Haferkleie mit Keim

Für eine cholesterinbewusste Ernährung

Haferballaststoffe haben zusammen mit einer fettmodifizierten Ernährung einen **positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel**.

Zusätzlich enthält Hafer reichlich **Vitamin B1, B6, Folsäure, Magnesium, Zink, Eisen** sowie andere Spurenelemente und ist reich an **ungesättigten Fettsäuren, wertvollem pflanzlichen Eiweiß und Ballaststoffen**.

Bösen-Haferkleie schmeckt auch im Müsli, Joghurt, oder Dessert und kann zum Backen oder Kochen verwendet werden.

Cholesterinbewusst frühstücken:

Probieren Sie auch unsere Bösen-Haferflocken oder das Bösen-Hafertoastbrot!

BESTE QUALITÄT

VEGAN

HOHER BALLASTSTOFFGEHALT

natürlich *genießen*

Die besten Begleiter durchs Jahr

Buntes Gemüse sorgt an 365 Tagen für Abwechslung

Gnocchi mit Rosenkohl

Für 4 Portionen | ca. 45 Min. |

pro Portion: 1.748 kJ; 417 kcal; 13 g E; 29 g F; 24 g KH; 7 g Ba; 17 mg Chol

- 400 g Rosenkohl
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 500 g frische Gnocchi (aus der Kühltheke)
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung | 1. Rosenkohl waschen und putzen, dabei, falls nötig, trockene Außenblätter entfernen. Röschen vierteln. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und grob hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. **2.** Reichlich Salzwasser aufkochen und darin den Rosenkohl in 6–8 Min. bissfest kochen. Inzwischen in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl Knoblauch und Rosmarin 1 Min. braten. **3.** Rosenkohl aus dem Wasser fischen und gut abtropfen lassen, dann in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Zimt würzen und 1 Min. unter Rühren dünsten. Den Zitronensaft zugeben und mit Salz abschmecken. **4.** Gnocchi nach Packungsaufschrift im Rosenkohlsud garen, herausholen und gut abtropfen lassen, dann samt Parmesan behutsam mit dem Rosenkohl vermengen. Gleich servieren.

