

SO SCHMECKT VIELFALT: 4 KOMBI-IDEEN, WIE DU DEIN MIKROBIOM FÜTTERST

In deinem Darm leben Billionen von Bakterien, die jeden Tag einen wichtigen Beitrag zu deiner Gesundheit leisten. Dieses „Ökosystem“, auch Mikrobiom genannt, liebt Vielfalt. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln kannst du deine nützlichen Untermieter füttern: Ballaststoffe aus Vollkorn, Hülsenfrüchten und Gemüse dienen als „Futter“ (Präbiotika), während fermentierte Milchprodukte wie Joghurt oder Buttermilch lebende Kulturen (Probiotika) enthalten, die deine Bakterienvielfalt im Darm unterstützen können.

Entdecke vier Gerichte, die wichtige Inhaltsstoffe für eine ausgewogene Ernährung kombinieren.

EIN WÄRMENDER GENUSS:

Linsen-Gemüse-Curry mit Joghurt (4 Portionen)



120 g rote Linsen, 1 Stange Lauch, 1 rote Paprika, 1 EL Rapsöl, 1-2 EL Curry-Gewürz, 1 TL Kurkumapulver, 200 g griechischer Joghurt, 250 ml Gemüsebrühe

Linsen und Joghurt – ein Power-Team aus Prä- und Probiotika.

KNACKIGE FRISCHE FÜR DIE VERDAUUNG:

Quinoa-Tomatensalat mit Kichererbsen (2 Portionen)



200 g Quinoa, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g Kichererbsen, 1 Salatgurke, 200 g frische Tomaten, 1 Zitrone, 10 Blätter Basilikum, Salz, Pfeffer

Ballaststoffe aus Quinoa und Kichererbsen tragen zu einer normalen Darmfunktion bei.

SO HERZHAFT GEHT BUNTE VIELFALT:

Gemüsewaffeln mit Schnittlauch-Joghurt-Dip (4 Portionen)



250 g kernige Multikornflocken, 1 TL Salz, 500 ml Milch, 1 gewürfelte Zwiebel, 150 g geraspelte Zucchini, 150 g geraspelte Karotten, ½ Bund gehackte Petersilie, 2 Eier, 50 g Mehl, 1 TL Backpulver, Pfeffer

Getreide und frisches Gemüse – eine bunte Auswahl für deine Darmbakterien.

KRAFTVOLL UND NUSSIG:

Müslibrot (25 Scheiben)



450 ml Buttermilch, 100 g dunkler Zuckerrübensirup, 100 g Trockenobst, 100 g Roggenschrot, 50 g Haferflocken, 100 g Roggenvollkornmehl, 220 g Weizenmehl, 90 g Kerne, 90 g Nüsse, 1,5 TL Backpulver, 1,5 TL Natron, 1 TL Salz

Buttermilch, Vollkorn und Nüsse liefern Substanz für die Darmflora.