

## Apfel-Zimt-Haferflocken - 1 große Portion

**\*\*Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem\*deiner Ernährungsberater\*in oder einem\*einer Gastroenterolog\*in, bevor du das Rezept zubereitest.**



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten

- 1/2 Tasse\* Haferflocken
- 1 Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Zimtpulver
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 grüner Apfel, gewürfelt (muss nicht geschält sein)

\*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

### Zubereitung

Gib den gewürfelten Apfel, Zimt, Ahornsirup und eine 1/4 Tasse Wasser in einen Topf und koche alles für 3–5 Minuten. Füge dann die Haferflocken und das übrige Wasser hinzu und koche alles weitere 3 Minuten, bis die Haferflocken schön zart sind.



### Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Haferflocken sind wunderbar - und absolut dazu geeignet, testweise wieder Ballaststoffe auf deinen Speiseplan zu setzen. In diesem Fall sind die Haferflocken gekocht und daher gut bekömmlich. Zudem können Sie dabei helfen, die Darmtätigkeit und die Stuhlkonsistenz zu regulieren.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem\*einer Ernährungsberater\*in oder einem\*einer auf CED spezialisierten Diätassistent\*in zu besprechen.