



FRISCHES HAFERBROT

für ein ausgiebiges Sonntagsfrühstück

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 50 Minuten



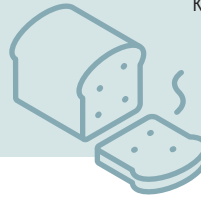
Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochen gesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Haferflocken, kernig	100 g
Dinkel-Vollkornmehl	500 g
Leinsamen	2 Esslöffel
Backpulver	1 Teelöffel
Salz	1,5 Teelöffel
Buttermilch	300 ml
Kalziumreiches Mineralwasser	100 ml
Rapsöl	4 Esslöffel (ca. 25 ml)
Rapsöl für die Backform	

Nährwert des Brots (gesamt):

Kalorien:	2.667 kcal
Eiweiß:	94,5 g
Fett:	62 g
Kohlenhydrate:	398 g
Kalzium:	643 mg (zuzüglich Kalzium aus dem kalziumreichen Mineralwasser)



ZUBEREITUNG:

- Haferflocken, Dinkel-Vollkornmehl, Leinsamen, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Buttermilch, Mineralwasser und Rapsöl dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Anschließend den Teig in eine mit Rapsöl gefettete Kastenform geben und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 50 Minuten ausbacken.

Guten
Appetit!

TIPP 1: Die restliche Buttermilch (bei einer 500 g Packung) können Sie gut als **kleine Zwischenmahlzeit** einplanen.

TIPP 2: Schauen Sie bei der Wahl Ihres Mineralwassers auf das Etikett: Mineralwasser gilt ab 150 mg Kalzium pro Liter als **kalziumreich**. Gute Werte sind über 250 mg pro Liter.¹ Es gibt aber auch Mineralwässer, die mehr als 400 mg Kalzium – zum Teil sogar über 600 mg Kalzium – pro Liter liefern.²



TIPP 3: Der Teig ist sehr feucht. Daher streuen Sie bitte etwas **Mehl über den Teig**, wenn Sie ihn in die Kastenform geben.

1. Mineral- und Tafelwasser-Verordnung, https://www.gesetze-im-internet.de/min_tafelwv/BJNR010360984.html

2. <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser//osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser/Auflage 2019>.

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose