

Hafer ist verantwortlich für gesunde Haare, Haut und feste Nägel. Durch das enthaltene B6 birgt es den Vorteil, gegen unruhigen Schlaf zu helfen. Deswegen esse ich gerne morgens in meiner Bowl ein paar Haferflocken. Ein weiterer Pluspunkt, vor allem für mich persönlich, ist, dass in Hafer sehr viel Eisen und Zink vorhanden ist. Bei einer fleischfreien Ernährung ist das ein großer Vorteil, seine Vitamine so aufzunehmen.



Chiasamen

Chiasamen sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin E und Calcium. Hinzu kommt noch das Antioxidans Selen, welches die Zellschädigung verhindert. Das konnte ich bisher auch persönlich schon feststellen. Meiner Haut tun Chiasamen gut. Außerdem entwickelt sich bei Speisen mit dem Superfood ein schnelles Sättigungsgefühl, was indirekt beim Abnehmen helfen kann.



Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne sind aus meinen Bowls nicht wegzudenken, eine kleine Portion reicht schon aus, um den Omega-6 Säure-Haushalt abzudecken. Sie schmecken unfassbar gut und sind durch ihre nussige Note in jedem Gericht ein kreatives Topping.