



Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Chiasamen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Äpfel** sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Pektin, das die Verdauung fördert und den Cholesterinspiegel senken kann. Zudem enthalten Äpfel viele Antioxidantien wie Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und zur Zellgesundheit beiträgt.
- **Erdnussbutter** liefert gesunde ungesättigte Fettsäuren, die die Herzgesundheit unterstützen, sowie pflanzliches Protein, das den Muskelaufbau fördert. Sie enthält auch Vitamin E und Magnesium, die wichtig für das Immunsystem und die Muskelfunktion sind.
- **Chiasamen** sind eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit fördern. Sie liefern zudem Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.
- **Zimt** hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Er kann außerdem helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

Diese Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Chiasamen sind ein schnell zubereiteter, gesunder Snack, der wertvolle Nährstoffe liefert. Sie eignen sich perfekt als energiereicher Zwischenmahlzeit, die sowohl sättigt als auch den Blutzuckerspiegel stabil hält.



Apfelscheiben mit Erdnussbutter und Chiasamen

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Äpfel (z. B. Granny Smith oder Pink Lady)
- 4 EL Erdnussbutter (möglichst ohne Zucker und Salz)
- 2 TL Chiasamen
- Etwas Zimt/Honig zum Garnieren

Zubereitung

Äpfel vorbereiten

- Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Anschließend die Äpfel in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden, sodass runde Scheiben entstehen.

Belegen

- Auf jede Apfelscheibe etwa 1/2 EL Erdnussbutter verteilen.

Chiasamen bestreuen

- Die Chiasamen gleichmäßig über die Erdnussbutter streuen.

Optional garnieren

- Nach Belieben mit einer Prise Zimt bestäuben oder mit etwas Honig beträufeln.

Nährwerte pro Portion: 139 kcal, 14 g Kohlenhydrate, 5 g Protein, 8 g Fett