



Energie to go

Haferbowl

BARMER

Haferbowl to go- volle Energie voraus

Sie ist eine ideale Lösung für einen aktiven Alltag. Ohne Kochen und Kühlung ist sie nach kurzem Einweichen verzehrfertig und liefert langanhaltende Energie, um Hungertiefs zu vermeiden.

Gesunde Zutaten wie Hafer, Früchte und Nüsse bieten wichtige Nährstoffe und unterstützen eine ausgewogene Ernährung. Praktisch, haltbar und vielseitig einsetzbar-perfekt für unterwegs.



Getrocknete Früchte, Gemüse, Kräuter & Zwiebel

Trockenzutaten wie Haferflocken, Nüsse und Samen bilden die vielseitige Basis der Haferbowl to go. Mit Gewürzen wie Kurkuma oder Paprika entsteht eine herzhafte Note, die durch Toppings wie geröstete Kichererbsen, Zwiebeln und Knoblauch intensiviert wird.

Ein Klecks Joghurt oder Quark bringt Frische und rundet das Geschmackserlebnis ab.



Zarte Haferflocken: die perfekte Grundlage

Hafer liefert Beta-Glucan, einen löslichen Ballaststoff, der den Cholesterinspiegel senken, die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren kann. Kombiniert mit Nüssen, Samen und frischem Obst entsteht eine nährstoffreiche Mahlzeit.

Durch die 5 Ernährungsbausteine ist die Haferbowl ein Powerpaket – ideal für unterwegs!



Mehr als nur ein Extra! Toppings

Toppings machen jede Haferbowl nicht nur geschmacklich, sondern auch nährstofftechnisch einzig.

Kakaonibs, Nüsse, Kerne und Samen liefern essenzielle Nährstoffe wie gesunde Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Sie sorgen für Abwechslung, Textur und individuelle Kombinationsmöglichkeiten.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.