



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Beeren-Bowl – Nahrung für gesunde Gelenke

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 841 kcal

Creme:

150 g Beeren (bei mir Tiefkühl)

125 ml Kokosmilch

10 g Kollagenpulver

1 Teelöffel Hagebuttenpulver

0.5 Teelöffel Zimt

2 Teelöffel Honig

Topping:

20 g Dunkle Schokolade (bei mir 89%)

20 g Walnüsse

1 Esslöffel Omega-3 Öl

0.5 Esslöffel Chiasamen

1 Teelöffel Pinienkerne

Zubereitung

1.

Zuerst das Topping vorbereiten, dazu die dunkle Schokolade und die Walnüsse grob hacken oder zerkleinern.

2.

Anschließend alle Zutaten für die Creme in eine Schüssel oder einen Mixer geben und mit einem Stab- oder Hochleistungsmixer zu einer homogenen, zähflüssigen Masse verarbeiten.

3.

Die fertige Creme in eine Schüssel geben und die Schokolade, Walnüsse, Chiasamen, das Omega-3 Öl und die Pinienkerne darüber verteilen.

Fertig! Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Je nachdem ob tiefgefrorene oder frische Beeren verwendet werden ändert sie die Konsistenz der Bowl etwas. Ich bevorzuge dabei gefrorene Beeren, nicht nur das diese ganzjährig in guter Qualität verfügbar sind, sondern die Bowl ist dann eigentlich wie selbstgemachtes Eis.

Auch die Kokosmilch kann mit Kokosjoghurt, Naturjoghurt oder Kefir ersetzt werden. Dadurch entstehen nochmal andere Geschmacksnoten und die Creme erhält zusätzlich noch Probiotika zur Unterstützung des Darms.

Für eine vegane Variante kann natürlich auch Ahornsirup statt Honig und als Omega-3 Öl Algenöl verwendet oder für eine Keto-Variante mit Stevia oder Erythrit gesüßt werden.

Bei den Gewürzen kann der Zimt weggelassen oder z. B. noch etwas Ingwerpulver hinzugefügt werden. Das gibt nicht nur einen Hauch Schärfe, sondern hat zudem eine zusätzlich entzündungslindernde Wirkung. Wer seiner Leber noch etwas Gutes tun möchte und die körpereigene Entgiftung unterstützen, kann zudem noch etwas Bitterkräuterpulver hinzufügen. Das fällt geschmacklich bis auf eine leicht herbe Note kaum ins Gewicht, bringt aber großen Mehrwert.

Die Walnüsse, Chiasamen und Pinienkerne können natürlich auch durch andere Nussorten, Samen oder Saaten ersetzt oder ergänzt werden. Hier sind den persönlichen Vorlieben keine Grenzen gesetzt. Auch Hanfsamen, Leinsamen, Sesam oder Mohn kann eine schöne Abwechslung darstellen.

Wer noch etwas mehr Obst hinzufügen möchte, der kann zusätzlich zu den Beeren je nach Saison das Ganze noch mit Bananenstücken, Apfelschnitzen oder z. B. Granatapfelkernen abrunden.

Als super schnelles und abwechslungsreiches Topping kann natürlich auch unser [Granola](#) verwendet werden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten dieser Beeren-Bowl sind nicht nur köstlich, sondern auch reich an Nährstoffen, die die Gesundheit der Gelenke auf vielfältige Weise unterstützen.

Beginnen wir mit den Beeren, wie z. B. Heidelbeeren und Himbeeren, die vollgepackt mit Antioxidantien sind. Diese Antioxidantien, insbesondere Anthocyane, helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Beeren das Risiko von Gelenkentzündungen verringern kann, was sie zu einer hervorragenden Wahl für die Gelenkgesundheit macht. Alle Details dazu und was Beeren so wertvoll macht, findest du [hier](#).

Kokosmilch ist eine weitere wertvolle Zutat in dieser Bowl. Sie liefert gesunde Fette, speziell mittelkettige Triglyceride, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Diese Fette können helfen, die Gelenke zu schmieren und die allgemeine Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Darüber hinaus enthält Kokosmilch Laurinsäure, die antibakterielle und antivirale Eigenschaften hat, was zur Stärkung des Immunsystems beiträgt und somit indirekt auch die Gelenkgesundheit unterstützt.

Kollagen spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Gelenke, da es ein Hauptbestandteil des Knorpels ist, der die Gelenke polstert und schützt. Es sorgt für die Struktur und Festigkeit des Knorpels, was wichtig ist, um die Gelenke stabil und funktionsfähig zu halten. Darüber hinaus kann Kollagen entzündungshemmende Eigenschaften haben, die helfen, Schwellungen und Schmerzen in den Gelenken zu verringern. Eine ausreichende Kollagenproduktion fördert auch die Flexibilität und Beweglichkeit der Gelenke, was besonders für aktive Menschen von Vorteil ist. Zudem unterstützt Kollagen die Heilung und Regeneration von geschädigtem Gewebe, was bei Verletzungen oder Abnutzung der Gelenke hilfreich ist. Schließlich trägt Kollagen zur Aufrechterhaltung der Gelenkflüssigkeit bei, die als Schmiermittel fungiert

und die Reibung zwischen den Gelenkflächen verringert. Insgesamt ist Kollagen ein wichtiger Baustein für gesunde Gelenke und kann durch eine gezielte Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel unterstützt werden. Einen ausführlichen Artikel zu Kollagen findest du [hier](#).

Hagebuttenpulver ist ein wahres Superfood, das für seinen hohen Gehalt an Vitamin C und Antioxidantien bekannt ist. Vitamin C spielt zudem eine entscheidende Rolle bei der Kollagenverwertung und bietet daher tolle Synergieeffekte mit dem Kollagenpulver. Eine ausreichende Zufuhr von Hagebuttenpulver kann daher dazu beitragen, die Gelenke zu stärken und ihre Elastizität zu fördern. Zudem haben Studien gezeigt, dass Hagebuttenpulver entzündungshemmende Wirkungen hat und Schmerzen bei Arthritis-Patienten lindern kann. Auch die Hagebutte hat es daher schon in einen [Blog-Artikel](#) geschafft.

[Zimt](#) ist nicht nur ein aromatisches Gewürz, sondern hat auch bemerkenswerte gesundheitliche Vorteile. Er wirkt entzündungshemmend und kann helfen, Schmerzen in den Gelenken zu lindern. Zimt enthält Verbindungen, die die Produktion von entzündungsfördernden Molekülen hemmen, was zu einer Verringerung von Schwellungen und Beschwerden führen kann. Darüber hinaus kann Zimt den Blutzuckerspiegel regulieren, was für die allgemeine Gesundheit von Vorteil ist.

[Honig](#) bringt nicht nur eine natürliche Süße in die Bowl, sondern auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Er hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Honig kann helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Heilung von geschädigtem Gewebe zu fördern, was besonders vorteilhaft für die Gelenke ist. Zudem kann er als natürlicher Energiespender dienen, der die Leistungsfähigkeit beim Sport steigert.

Dunkle Schokolade, mit hohem [Kakaoanteil](#), die reich an Flavonoiden ist, kann ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Gelenkgesundheit haben. Diese Flavonoide fördern die Durchblutung und haben entzündungshemmende Effekte, die sich positiv auf die Gelenke auswirken können. Der Genuss von dunkler Schokolade in Maßen kann somit nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch zur Linderung von Gelenkschmerzen beitragen.

Walnüsse sind eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Diese Fettsäuren können helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und die Gelenkbeweglichkeit zu fördern. Darüber hinaus enthalten Walnüsse auch Antioxidantien und

Vitamine, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen und das Risiko von Gelenkerkrankungen verringern können. Eine Übersicht zu den Nüssen inkl. individueller Vor- und Nachteile findest du [hier](#).

Omega-3-Öl selbst ist ein weiterer wichtiger Bestandteil dieser Bowl. Es ist bekannt dafür, Entzündungen zu reduzieren und die Gelenkgesundheit zu unterstützen. Omega-3-Fettsäuren können die Produktion von entzündungsfördernden Molekülen hemmen und somit Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken lindern. Eine regelmäßige Zufuhr von Omega-3 kann auch die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und das Risiko von degenerativen Gelenkerkrankungen verringern. Doch Omega-3 kann noch viel mehr und ist in unseren Augen einer der wichtigsten Nährstoffe für unserer Gesundheit. Daher findest du auf SchnellEinfachGesund auch diverse Artikel zu diesem Thema. Z. B. [„Wie viel Omega-3 brauche ich?“](#) und [„Omega-3 Mangel“](#) und [„Warum Leinöl nicht ausreicht“](#).

Chiasamen sind reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Sie sind eine hervorragende pflanzliche Quelle für diese gesunden Fette und tragen zur Regulierung des Cholesterinspiegels bei. Zudem fördern Chiasamen die Verdauung und können helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, was für die allgemeine Gesundheit von Vorteil ist.

Schließlich liefern Pinienkerne gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe, die zur Erhaltung der Gelenkgesundheit beitragen können. Sie sind reich an Antioxidantien und enthalten Magnesium, das für die Muskel- und Nervenfunktion wichtig ist.

Diese Nährstoffe können helfen, Muskelverspannungen zu lösen und die Gelenke zu entlasten. Insgesamt macht die Kombination dieser nährstoffreichen Zutaten die Beeren-Bowl zu einer fantastischen Wahl für alle, die ihre Gelenke stärken und ihre Gesundheit fördern möchten.

Was ist das Fazit?

Die Beeren-Bowl ist nicht nur ein köstliches Gericht, sondern auch ein wahres Powerpaket für die Gelenkgesundheit. Die sorgfältig ausgewählten Zutaten bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die bewusst auf die Unterstützung der Gelenke abzielen.

Insgesamt ist diese Beeren-Bowl eine nährstoffreiche und schmackhafte Möglichkeit, die Gelenke zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Sie eignet sich hervorragend als Teil einer ausgewogenen Ernährung, die auf die Gesundheit der Gelenke abzielt und hilft, sportliche Ziele gesund und nachhaltig zu erreichen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela