

Hüttenkäse-Frühstück mit Obst

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Stück Ingwer
- 0,2 TL Kurkuma
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 2 TL Leinöl
- 3 EL körniger Frischkäse
- 0,5 Apfel
- 2 Scheiben frische Ananas
- 2 EL gehackte Haselnüsse

Ingwer schälen und sehr fein hacken oder reiben. Zusammen mit Kurkumapulver, Leinsamen (möglichst frisch geschrotet) und Leinöl unter den Frischkäse rühren. Apfel und Ananas (keine gezuckerte Ananas aus der Dose verwenden) in Würfel schneiden und darüber geben. Zum Schluss mit Haselnüssen (nach Wunsch geröstet) bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen