

# Entzündungshemmender Joghurt

## Zutaten (für 1 Personen):

- 4 EL Naturjoghurt
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Kurkumapulver
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 1 Msp. Chilipulver
- 2 EL Leinöl
- nach Belieben: Nüsse oder Mandeln
- nach Belieben: Obst

Joghurt mit den entzündungshemmenden Gewürzen und dem Leinöl verrühren.

Nach Belieben und individueller Verträglichkeit mit 1 Handvoll gehackten Nüssen/Mandeln und/oder 1 Handvoll Obst, etwa Papaya, ergänzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Jörn Klasen

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)