

Quinoa-Hafer-Müsli

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Birne
- 3 EL Quinoaflocken
- 1 EL Haferflocken
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL gehackte Cashewkerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- alternativ: 1 EL gehacktes Trockenobst

Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Quinoa- und Haferflocken zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben, mit Birnenstückchen und den Kernen oder dem gehackten Trockenobst bestreuen.

Tipp: Wer lieber einen glatten Brei mag, kann auch alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben. Je nach Verträglichkeit Cashew- und Sonnenblumenkerne eventuell weglassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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