

Beeriger Joghurt mit Nüssen

Zutaten (für 1 Personen):

- 200 g (1,5% Fett) Naturjoghurt
- 3 EL Haferflocken
- 100 g Himbeeren
- alternativ: Brombeeren
- 2 EL Walnüsse
- alternativ: Mandeln
- 1 TL Leinöl
- 0,5 TL Zimt

Beeren waschen und abtropfen lassen. Naturjoghurt mit Haferflocken vermischen und Leinöl unterrühren. Beeren und Nüsse darauf verteilen. Zum Schluss mit Zimt verfeinern. Tipp: 1 Prise Kurkuma wirkt zusätzlich entzündungshemmend. Wer mag, kann auch 1 TL Olivenöl extra vergine hinzufügen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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