

Joghurt mit Kokosflocken

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 EL Kokosflocken
- 150 g laktosefreier Naturjoghurt
- 3 EL Getreideflocken
- 1 TL Reissirup
- 1 TL Leinöl

Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Joghurt, Getreideflocken - geeignet sind beispielsweise Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken - sowie Reissirup und Leinöl vermischen. Kurz quellen lassen. Nach Belieben mit zuckerarmem Obst (z.B. Beeren, Mandarine, Pflaumen, Nektarine) verfeinern.

Tipp: In größeren Mengen geröstet, lassen sich die Kokosflocken nach dem Abkühlen in einem Glas luftdicht verschlossen lagern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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