

Getreidebrei "Overnight Oats"

Zutaten (für 1 Person):

- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Dinkelflocken
- 1 EL Chia-Samen
- 2 EL Leinsamen
- ca. 150 ml Milch
- 1 TL Honig
- 1 TL (schwach entölt, ohne Zucker) Kakaopulver
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Hafer- und Dinkelflocken, Chia-Samen und Leinsamen in der Milch einweichen. Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Morgens Honig, Kakaopulver, Leinöl, Weizenkeimöl, Kurkuma und Pfeffer hinzufügen.

Nährwerte:

504 kcal, 15 g Eiweiß, 39 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Blasenentzündung
Bluthochdruck
COPD
Diabetes
Divertikulose
Dünndarm-Fehlbesiedlung
Fersensporn
Fettstoffwechselstörung
Fußpilz
Gicht
Hashimoto
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
MS
Potenzstörung
Reizdarm
Rheuma
Rosazea
Schuppenflechte
Sinusitis
Untergewicht
Verstopfung

Koch/Köchin: Anne Fleck

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