

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

Die 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.

Nährwerte:

279 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Bronchitis
Dünndarm-Fehlbesiedlung
Fersensporn
Herzmuskelerkrankung
Herzschwäche
intensivem Sport (und Übergewicht)
Metabolisches Syndrom
Neurodermitis (je nach Verträglichkeit - Rezept enthält Histamine)
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
Potenzstörung
Sodbrennen/Reflux
Sinusitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.02.2019

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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