

Buntes Haferfrühstück

Zutaten pro Person:

- 1 kleiner (ca. 100 g) Apfel
- 1 große (ca. 100 g) Möhre
- etwas Zitronensaft
- 50 g kernige Haferflocken
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 1 TL Leinöl
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

Den Apfel waschen, viertel, entkernen und mit der Schale raspeln, die Möhre schälen und raspeln. Einen Spritzer Zitronensaft zufügen. Die Rohkost mit Haferflocken, Joghurt, Leinöl und den Gewürzen vermengen - fertig.

Meine Gedanken dazu:

Das ist eine gute Portion, hält aber beim Intervallfasten und auch sonst lange satt. Die Herstellung dauert höchstens 5 Minuten. Haferflocken wirken positiv auf den Blutzucker und die Blutfette. Der Apfel bringt Frische und Süße, die Möhre hält auch lange satt. Cayennepfeffer wärmt, ohne dass man hier die Menge durchschmeckt. Der Naturjoghurt wirkt probiotisch und bindet alles zu einer runden Sache.

Nährwerte:

394 kcal, 11 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 10 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Arthrose

Blasenentzündung

COPD

Fettstoffwechselstörung

Metabolisches Syndrom

Morbus Crohn

Schuppenflechte

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 28.03.2018

Koch/Köchin: Annette Steinemann

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