

## Beeren-Müsli

### Zutaten (für 1 Person):

- 100 g Beerenobst
- 3 EL Haferflocken
- 150 ml Mandel- oder Hafer-Drink
- 1 EL Nüsse oder Leinsamen oder Kokosflocken

Die Haferflocken und die frischen oder aufgetauten Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) in eine Schale geben, Mandel- oder Hafermilch darüber gießen und das Müsli je nach Geschmack mit Nüssen, Leinsamen und Kokosflocken verfeinern.

### Nährwerte:

254 kcal, 13 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe

Die Nährwerte sind für 1 EL Mandeln berechnet. Mit anderen Zutaten verändern sich die Nährwerte geringfügig.

### Empfehlenswert bei:

Akne  
Adipositas  
Bluthochdruck  
Diabetes  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörung  
Fußpilz  
Hämorrhoiden  
Metabolisches Syndrom  
Parodontitis  
PCO-Syndrom  
Rheuma  
Rosazea  
Sodbrennen  
Sinusitis  
Verstopfung  
Wechseljahre

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 05.08.2019

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)