

Chia-Hafer- oder Dinkel-Brei mit Früchten

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 EL kernige Haferflocken
- alternativ: 2 EL kernige Dinkelflocken
- 1 EL Chiasamen
- 200 ml (1,5 % Fett) Milch
- ½ TL Zimtpulver
- 300 g Magerquark
- 1 Apfel
- 1 Nektarine
- 50 g Heidelbeeren
- 2 EL Haselnusskerne

Haferflocken und Chiasamen in einer Schüssel mit Milch und Zimt verrühren. Den Quark glatt rühren und auf der Flockenmischung verteilen, nicht untermischen. Die Schüssel zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die Flockenmischung umrühren und auf zwei Schalen oder Gläser verteilen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Nektarine waschen, vierteln, entsteinen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Nüsse hacken und zum Servieren mit den Früchten auf dem Chia-Hafer-Brei verteilen.

Nährwerte pro Portion:

400 kcal, 26 g Eiweiß, 14 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 3 BE

Tipp:

Wer es gern nussig mag, kann die Milch durch einen ungesüßten Mandel-, Haselnuss- oder Kokosdrink ersetzen. Das proteinreiche Frühstück ist toll für alle, die morgens keine Zeit für lange Vorbereitungen haben. Haferflocken und Chiasamen werden am Vorabend eingeweicht und quellen über Nacht im Kühlschrank. So entsteht ein leicht bekömmlicher Brei. Er liefert dem Körper hochwertiges Eiweiß und viele Ballaststoffe.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Herzschwäche
Kopfschmerzen/Migräne (ohne Haselnüsse)
Metabolischem Syndrom
Parodontitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin:

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