

## Birchermüsli mit Papaya

### Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g kernige Haferflocken
- 1 EL Rosinen
- ¼ l (1,5 % Fett) Milch
- alternativ: ¼ l Wasser
- 1 kleine (ca. 300 g) Papaya
- 1 Apfel
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Pekannusskerne
- 1 EL getrocknete Apfelchips

Am Vortag Haferflocken und Rosinen in einer Schüssel mit der Milch (bei Nierensteinen mit Wasser) verrühren und abgedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

Am nächsten Tag die Papaya halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Apfel waschen und auf einer Gemüsereibe rund um das Kerngehäuse fein raspeln. Apfelraspel und die Hälfte der Papayawürfel mit dem Joghurt unter den Haferflockenmix rühren. Zuletzt mit dem Zitronensaft abschmecken.

Den Müslimix auf Schalen verteilen. Die Pekannüsse grob hacken (bei Nierensteinen weglassen) und mit der übrigen Papaya darüberstreuen. Mit den Apfelchips garniert servieren.

### Nährwerte pro Portion:

420 kcal, 15 g Eiweiß, 11 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 280 mg Calcium, 26 mg Purin

### Empfehlenswert bei:

Arthrose

Bluthochdruck

Gicht

Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)

Rheuma

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 29.07.2019

Koch/Köchin: Martina Kittler

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