

Birchermüsli mit Papaya

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g kernige Haferflocken
- 1 EL Rosinen
- 250 ml (1,5% Fett) Milch
- alternativ: Wasser
- 300 g Papaya
- 1 Apfel
- 150 g (1,5%) Naturjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Pekannüsse
- 1 EL Apfelchips

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

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

Den Müsli-Mix auf Schalen verteilen. Die Pekannusskerne grob hacken und übrige Papayawürfel darüberstreuen. Mit 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

Nierensteine (Kalziumoxalat): statt Milch Wasser nehmen, Pekannüsse weglassen

Rheuma

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 16.01.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

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