

Hüttenkäse-Frühstück

Zutaten (für 2 Personen):

- 30 g Kokos-Chips
- 60 g kernige Haferflocken
- 200 g körniger (Halbfettstufe) Frischkäse
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 200 g Aprikosen
- 10 g Ingwer
- 2 TL flüssiger Honig
- 0,5 TL Zimtpulver
- 0,2 TL Kardamom-Pulver

Hinweis: Statt Aprikosen passen alternativ auch Früchte wie Kaki, Nektarine, Pfirsich, Johannisbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Kirschen oder Melone sowie Möhren.

Die Haferflocken in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Inzwischen den Hüttenkäse und den Joghurt in einer Schüssel verrühren. Das Obst waschen und in mundgerechte kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Kokos-Chips unter den Hüttenkäse-Mix mischen. Alles auf Schalen verteilen.

Ingwer schälen und fein reiben. Die Flockenmischung über den Hüttenkäse-Mix streuen und jeweils mit 1 TL Honig beträufeln. Zum Servieren das Frühstück noch mit dem geriebenen Ingwer, Zimt und Kardamom bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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