

Hafer-Porridge mit gerösteten Kokosflocken

Zutaten (für 1 Personen):

- 250 ml laktosefreie Milch
- alternativ: Pflanzenmilch
- 1 Möhre
- 50 g Haferflocken
- 1 EL geröstete Kokosflocken
- 1 TL Leinöl

Milch in einem Topf zum Kochen bringen, zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts ansetzt. In der Zwischenzeit die Möhre schälen, grob raspeln, zur Milch geben und das Ganze nochmal aufkochen lassen. Haferflocken dazugeben und alles 3-4 Minuten ziehen lassen. Das Leinöl unterrühren und den Porridge mit gerösteten Kokosflocken bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

507 kcal, 48 g Kohlenhydrate, 27 g Fett, 17 g Eiweiß, 10 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Arthrose
Colitis ulcerosa
Depression
Diabetes
Fructose-Intoleranz (in der Karenzphase ohne Möhre)
Histamin-Intoleranz
Kopfschmerzen/Migräne
Lymphozytäre Kolitis
Magen-Verkleinerung (nach der OP)
Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)
Metabolisches Syndrom
Morbus Crohn (Ruhephase)
Multiple Sklerose (entzündungshemmend)
Neurodermitis (ohne Möhre)
Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 23.01.2023

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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