

# Buntes Haferfrühstück

## Zutaten pro Person:

- 1 kleiner Apfel
- 1 große Möhre
- etwas Zitronensaft
- 50 g kernige Haferflocken
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 1 TL Leinöl
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

Den Apfel waschen, viertel, entkernen und mit der Schale raspeln, die Möhre schälen und raspeln. Einen Spritzer Zitronensaft zufügen. Die Rohkost mit Haferflocken, Joghurt, Leinöl und den Gewürzen vermengen - fertig.

Gut zu wissen: Das ist eine gute Portion, hält aber beim Intervallfasten und auch sonst lange satt. Die Herstellung dauert höchstens 5 Minuten. Haferflocken wirken positiv auf den Blutzucker und die Blutfette. Der Apfel bringt Frische und Süße, die Möhre hält auch lange satt. Cayenne-Pfeffer wärmt, ohne dass man hier die Menge durchschmeckt. Der Naturjoghurt wirkt probiotisch und bindet alles zu einer runden Sache.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Annette Steinemann

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