

Chia-Hafer- oder Dinkel-Brei mit Früchten

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 EL kernige Haferflocken
- alternativ: Dinkelflocken
- 1 EL Chia-Samen
- 200 ml (1,5% Fett) Milch
- 0,5 gemahlener Zimt
- 300 g Magerquark
- 1 Apfel
- 1 Nektarine
- 50 g Heidelbeeren
- 2 EL Haselnusskerne

Haferflocken und Chia-Samen in einer Schüssel mit Milch und Zimt verrühren. Quark glatt rühren und auf der Flockenmischung verteilen, nicht untermischen. Die Schüssel zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die Flockenmischung umrühren und auf Schalen oder Gläser verteilen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Nektarine waschen, vierteln, entsteinen und ebenfalls in Stücke schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Nüsse hacken und zum Servieren mit den Früchten auf dem Chia-Hafer-Brei verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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