

Haferflocken mit Nüssen und Joghurt

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, nährstoffreich, gut verträglich, vor OP

Frühstück 😊



Zutaten für 1 Person:

- **Stichfester Joghurt:** 150 g (für eine gute Proteinquelle und cremige Basis)
- **Haferflocken:** 30 g (reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten)
- **Dinkelflocken:** 15 g (für zusätzliche Ballaststoffe und Mineralstoffe)
- **Dinkelflakes:** 15 g (für eine interessante Textur)
- **Walnüsse:** 10 g (reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren)
- **Sonnenblumenkerne:** 10 g (liefern gesunde Fette und Vitamin E)
- **Chiasamen:** 1 TL (fördern die Verdauung und liefern Omega-3-Fettsäuren)
- **Haselnüsse:** 10 g (bieten gesunde Fette und einen nussigen Geschmack)
- **Banane:** 1 kleine (für natürliche Süße und Kalium)
- **Leinöl:** 1 TL (für gesunde Omega-3-Fettsäuren)
- **Zimt** (optional, zur Geschmacksverstärkung und fördert die Verdauung)
- **Wasser oder pflanzliche Milch:** 50-100 ml (je nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung: ca.10-15 Min.

1. **Haferflocken, Dinkelflocken und Dinkelflakes** in eine Schüssel geben. Etwas Wasser oder pflanzliche Milch hinzufügen und ca. 5-10 Minuten quellen lassen, bis die Flocken weicher werden und die Mischung eine breiige Konsistenz annimmt.
2. **Banane** in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem **Joghurt** und **Leinöl** in einer Schüssel vermengen. Falls gewünscht, eine kleine Prise **Zimt** hinzufügen.
3. **Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse** und **Chiasamen** grob hacken (außer den Chiasamen, die können ganz bleiben) und unter die Haferflocken-Dinkel-Mischung rühren.
4. Nun die **Joghurt-Bananen-Mischung** zu den gequollenen Haferflocken und Nüssen hinzufügen und alles gut vermengen.

5. Wenn Sie eine weichere Konsistenz bevorzugen, können Sie noch etwas Wasser oder pflanzliche Milch hinzufügen. Ansonsten die Mischung in eine Schüssel geben.
6. Optional können Sie noch mit etwas zusätzlichem **Zimt**, **Walnüssen** oder **Haselnüssen** garnieren.



Vorteile dieses Frühstücks:

- **Ballaststoffreich:** Fördert die Verdauung und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.
- **Nährstoffreich:** Die Kombination aus hochwertigen Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten unterstützt den Körper mit wichtigen Nährstoffen.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Dank Walnüssen, Sonnenblumenkernen und Leinöl wird das Frühstück zu einer guten Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper reduzieren können.

Nährwerte	pro 100 g	Pro Portion ca. 243g 
• Kalorien:	• 213,2 kcal	• 518 kcal
• Eiweiß:	• 8,26 g	• 20,07 g
• Fett:	• 11,13 g	• 27,06 g
• Gesättigte Fette:	• 2,19 g	• 5,33 g
• Kohlenhydrate:	• 21,00 g	• 51,02 g
• Zucker:	• 3,14 g	• 7,64 g
• Ballaststoffe:	• 3,92 g	• 9,52 g
• Salz:	• 0,06 g	• 0,15 g

Guten Appetit