



ZWISCHENMAHLZEIT (für 2 Personen)



ZIMT-JOGHURT mit Obst und Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 5 – 10 Minuten

Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochen gesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Naturjoghurt, 3,5 % Fett	2 Becher (à 150 g)
Honig	1 Esslöffel
Beerenobst (Himbeeren, Blaubeeren)	100 g
Zimt	1 Teelöffel
Mandeln, gehackt	1 Esslöffel

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	194 kcal
Eiweiß:	8,3 g
Fett:	9,8 g
Kohlenhydrate:	15,0 g
Kalzium:	207 mg
Vitamin D:	0,09 µg



ZUBEREITUNG:

- Naturjoghurt in eine Schüssel geben und Honig unterrühren.
- Beerenobst waschen, trocknen und unterheben.
- Die Joghurt-Obst-Mischung mit Zimt sowie gehackten Mandeln bestreuen.

TIPP: Die gehackten Mandeln können je nach Vorliebe auch durch **gehackte Haselnüsse oder andere Nüsse** ersetzt werden.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose