

REZEPT: FRÜHSTÜCK

Haferbrei mit Beeren



Alle Rezepte wurden von der Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Rita Hermann** entwickelt und sind speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Angaben beruhen auf der Nährwertabelle von Heseke & Heseke, 2019/2020.¹

Zubereitung

Schritt 1: Zutaten vermengen

Geben Sie 150 ml Vollmilch, 1 TL Honig sowie 50 g Haferflocken in einen Topf, welcher auf einer kalten Herdplatte steht, und verrühren die Zutaten miteinander.

Kalzium in 100 g Haferflocken: 45 mg
und Kalzium in 100 ml Vollmilch (3,5 % Fett): 120 mg

Schritt 2: Zutaten aufkochen

Kochen Sie die Vollmilch-Haferflocken-Honig-Mischung in einem Topf unter ständigem Rühren auf. Anschließend lassen Sie die Zutaten ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze unter Aufsicht quellen. Um ein Anbrennen zu vermeiden, rühren Sie auch hier regelmäßig um. Wenn die Mischung eine breiige Konsistenz erreicht hat, können Sie sie in eine Schale umfüllen.

Zutatenliste

50 g	Haferflocken
150 ml	Vollmilch (3,5 % Fett)
150 g	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
150 g	Himbeeren
1 TL	Honig
1 EL	Leinsamen (geschrotet)



Info-Tipp

Haferflocken und Milch liefern das für die Knochen so wichtige Kalzium. Wenn Sie pflanzliche Milch verwenden, ist Letzteres nicht unbedingt enthalten. Einige Hersteller reichern jedoch ihre Produkte zusätzlich mit Kalzium an, sodass die Werte denen der Kuhmilch entsprechen. Die Angaben zum Kalziumgehalt finden Sie auf der Verpackung.

💡 Info-Tipp

Ebenso wie Milch ist auch Naturjoghurt ein guter Lieferant für Kalzium. Er lässt sich bei Bedarf durch vegane Alternativen, zum Beispiel aus Soja, ersetzen. Dabei sollte man aber auf den Kalziumgehalt auf der Verpackung achten.

Schritt 3: Joghurt unterrühren

Für eine cremigere Konsistenz rühren Sie nun 150 g Naturjoghurt unter den Haferbrei.

Kalzium in 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett): 120 mg

Schritt 4: Garnieren

Garnieren Sie Ihren Haferbrei mit 150 g Himbeeren und einem Esslöffel geschroteten Leinsamen. Da der Haferbrei geschmacklich sehr neutral ist, können Sie das Obst saisonal beliebig variieren und zum Beispiel auch Erdbeeren, Weintrauben, Kiwis, Bananen oder Pflaumen verwenden. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

💡 Info-Tipp

Wenn mal keine Zeit zum Kochen da ist, lassen sich die Zutaten auch kalt vermischt als Müsli genießen.

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

Quellenverzeichnis

¹Heseker H., Heseker B. (2019/2020). Die Nährwerttabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, aktualisierte 6. Auflage 2019. UZV.

DE-PRO-0721-00009

