

Haferflocken im Glas

MIT SKYR & HEIDELBEEREN



Über Nacht ruhen
lassen
Zubereitungszeit
15 Min



1 Portion



Zutaten

- 5 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 100 g Skyr
- 100 g Milch
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Orange
- 1 Handvoll Heidelbeeren



Zubereitung

1. Skyr, Milch, Haferflocken, Chiasamen und Zimt in ein passendes Glas* oder eine Schüssel geben und gut verrühren. Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit Haferflocken und Chiasamen quellen können.
2. Am nächsten Morgen die Heidelbeeren waschen und auf etwas Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
3. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Das frische Obst auf die eingeweichten Haferflocken geben und unterrühren

**Wählen Sie ein Glas, das mit den eingeweichten Flocken nur zur Hälfte gefüllt ist. So kann man am nächsten Morgen leicht das Obst untermengen.*



TIPP

Schmeckt auch mit Dinkelflocken. Pro Portion etwa 25 mg Phosphor und Kalium mehr.

Alternativen zu Milch, die einen geringeren Phosphor- und Kaliumgehalt aufweisen, sind ein Sahne-Wasser-Gemisch oder Hafermilch (s.u.)
30 g Sahne, 70 ml Wasser



INFO

Skyr ist eine isländische Spezialität, die einer Mischung aus Joghurt und Quark ähnelt. Sie wird in Deutschland als Frischkäsezubereitung deklariert, die ähnliche Werte wie Quark aufweist.

HAFERDRINK | 410 kcal | EW 21 g | FE 5 g | KH 58 g | H2O 376 g | P 500 mg | KA 670 mg

PRO PORTION | 430 kcal | EW 23 g | FE 8 g | KH 55 g | H2O 376 g | P 550 mg | KA 770 mg
| P/E-Quotient 24

SAHNE-WASSER-GEMISCH | 455 kcal | EW 20 g | FE 13 g | KH 51 g | H2O 376 g |
P 480 mg | KA 660 mg