



FRÜHSTÜCK (für 2 Personen)

NUSS-MÜSLI mit Haferflocken und Amaranth

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist 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 Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

| | |
|------------------------|--------|
| Haferflocken | 100 g |
| Amaranth, gepufft | 20 g |
| Haselnüsse, gehackt | 20 g |
| Vollmilch | 300 ml |
| Cranberrys, getrocknet | 50 g |

Nährwerte (pro Portion):

| | |
|----------------|----------|
| Kalorien: | 376 kcal |
| Eiweiß: | 11,7 g |
| Fett: | 14,5 g |
| Kohlenhydrate: | 46,5 g |
| Kalzium: | 214 mg |
| Vitamin D: | 0,15 µg |



ZUBEREITUNG:

- Haferflocken, Amaranth und Haselnüsse in eine Schüssel geben und gut mischen.
- Mit Milch aufgießen.
- Zum Schluss Cranberrys untermischen.



TIPP 1: Zusätzlich 50 g frisches Beerenobst, z. B. Himbeeren oder auch anderes Obst – je **nach eigener Vorliebe** – dazugeben.

TIPP 2: Kuhmilch lässt sich einfach durch **pflanzliche Milch**, wie z.B. Hafer- oder Mandel-Drink, ersetzen.



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