



## FRÜHSTÜCK (für 2 Personen)

# OVERNIGHT HAFERFLOCKEN

mit Mango

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 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

### Zutatenliste:

Haferflocken	4 EL
Amaranth, gepufft	2 EL
Mandeln, gehackt	2 EL
Magerquark	6 EL
Vollmilch	200 ml
Honig	2 TL
Mango, frisch	200 g

### Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	438 kcal
Eiweiß:	19,8 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	51 g
Kalzium:	222 mg
Vitamin D:	0,1 µg



### ZUBEREITUNG:

- Haferflocken und Amaranth, Mandeln und Magerquark in ein Glas geben und mit 100 ml Milch verrühren.
- Honig dazugeben und untermischen.
- Mango schälen und mit den weiteren 100 ml Milch zu Mus pürieren. Das Mus auf die Haferflocken-Amaranth-Masse geben.
- Über Nacht oder für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

**TIPP 1:** Eine leckere und eiweißreiche Alternative zu Magerquark ist auch **Skyr**.



**TIPP 2:** Anstelle von Magerquark und Vollmilch können auch **pflanzliche Alternativen**, z. B. auf Soja- oder Haferbasis, verwendet werden.

**TIPP 3:** Zum Süßen kann der Honig durch **Agavendicksaft oder Ahornsirup** ersetzt werden.

**TIPP 4:** Die gehackten Mandeln können je nach Vorliebe 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](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)

**KNOCHEN.STARK.MACHER.**  
Aktionsbündnis Osteoporose