

Herzhafte Hafer-Bowl

🔊 Mittel ⌚ ca. 25 Min.



Zutaten | 2 Portionen

60 g kernige Haferflocken
10 g Walnusskerne, gehackt
1 EL Sesamsamen
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
½ rote Paprikaschote
2 frische Aprikosen
2 frische Feigen oder Pflaumen
1 kleines Salatherz
1 Zweig Thymian
1 TL Leinöl
200 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
Salz und Pfeffer
40 g Ziegenfrischkäse (Rolle), 20 % Fett i. Tr.
1 TL flüssiger Honig

Zubereitung

Haferflocken mit Walnusskernen, Sesam und Kreuzkümmel trocken in einer Pfanne anrösten. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Feigen (Pflaumen) waschen, halbieren (Pflaumen entkernen) und in Stücke schneiden. Salat waschen, putzen und kleine Stücke schneiden. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Thymian und Leinöl unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenfrischkäse in 4 Scheiben schneiden. Joghurt in zwei Schalen füllen. Paprika, Aprikosen, Feigen, Salat und Ziegenkäsescheiben darauf geben, Haferflockenmischung darüber streuen und mit Honig beträufeln.

Tipp: Diese herzhafte Müslivariante schmeckt als Frühstück oder Mittagessen. Sie ist als zu Hause vorbereitete Mittagsmahlzeit am Arbeitsplatz ideal geeignet.



Nährwerte pro Portion

Energie / kcal	346 kcal
Kohlenhydrate	40,0 g
Fett, davon	13,8 g
ungesättigte	
Fettsäuren	
gesamt	
(mehrfach	
ungesättigten	
Fettsäuren) 6,27	
g;	
Eiweiß	13,8 g
Ballaststoffe,	7,64 g
davon Hafer-	
Beta-Glucan 1,35	
g;	
Salz	157 mg
Magnesium	98 mg
Kalium	807 mg