

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

## Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



### Apfel-Hirsebrei

Das Frühstück, das Kräfte in dir weckt.

#### Zutaten:

- 1/4 l Milch (0,50 mg\*)
- 1 TL Zimt
- 50 g Hirse (3,40 mg\*)
- 1 Apfel (0,12 mg\*)
- 50 g getrocknete Datteln (0,34 mg\*)

**Zubereitung:** Milch mit Zimt im Topf aufkochen. Hirse einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Getrocknete Datteln würfeln und mit dem Apfel zum warmen Hirsebrei geben.

So gehört der Tag dir!

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

\*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

#### Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

#### Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

#### **Initiative ZINK**

im Netzwerk des GDB e.V.  
Hansaallee 203  
40549 Düsseldorf  
Telefon +49 211 941 906-75  
presse@zink.de  
[www.zink.de](http://www.zink.de)