

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

## Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



### Frühstücksdrink mit Haferflocken

Dieser gehaltvolle Drink ist dein idealer Starter in den Tag!

#### Zutaten:

- 1 reife Banane (0,22 mg\*)
- 4 Orangen (0,10 mg\*)
- 1 Stiel Minze
- 2 TL Honig (0,35 mg\*)
- 20 g kernige Haferflocken (4,50 mg\*)
- 40 g zarte Haferflocken (4,50 mg\*)
- 400 ml Buttermilch (0,50 mg\*)
- 250 g Joghurt 3,8 % (0,50 mg\*)

**Zubereitung:** 1. Banane schälen und in Stücke schneiden. Orangen auspressen. 2. Minze waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. 3. Banane, Orangensaft, Honig, zarte Haferflocken, Joghurt und Buttermilch in einem Mixer fein pürieren. 4. Drink auf 4 Gläser verteilen, mit je 1 TL Haferflocken bestreuen und mit Minze garnieren.

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)