

Beeren-Porridge

- Ergiebigkeit:** 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 10 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 12 min

ZUTATEN

- 100** gehackte Mandeln alternative: Erdmandeln oder Kokosflocken
- 400 ml** Wasser
- 8 EL** Haferflocken alternative: gekeimte Dinkelflocken
- 1 Prise** Salz
- 250 g** Heidelbeeren alternative: andere Beeren
- 10 EL** Kefirmilch alternative: Naturjoghurt oder vegane Ersatzprodukte
- 2 EL** Leinöl oder Algen Öl pro Portion

GEWÜRZE

Zimt, Kurkuma, Chilipulver und Ingwerpulver,

ANLEITUNG

- Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, gelegentlich Rühren oder Schwenken
- Währenddessen das Wasser mit den Haferflocken und Salz in kleinem Topf kurz aufkochen
- Topf vom Herd nehmen und auf Schälchen verteilen
- Beeren und geröstete Mandeln untermischen
- Etwas abkühlen lassen
- Kefirmilch, Gewürze und Leinöl hinzufügen

Nährwerte pro Portion:

circa 480 kcal, 16 g Eiweiß, 32 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe