

Hafer-Porridge

10 Min. Zubereitungszeit

Zutaten für 1 Portion:

- Haferflocken
- Pflanzendrink (Mandel-Hafer-Soja-Dinkel...)
- 3 EL Amaranth Pops
- 4 EL Quinoa Pops
- 3 TL Sesam
- 3 TL Chiasamen
- 3 TL Hanfsamen
- 3 TL Leinsamen
- 3 TL braune Hirse
- ca. 40 g Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (sind so jeweils ca. 8-10 Stück)
- regionales Obst der Saison
- Zimt oder Vanille nach Geschmack

Zubereitung:

Haferflocken mit Pflanzendrink in einem kleinen Topf einkochen.

Amaranth und Quinoa Pops hinzufügen.

Sesam, Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen und die braune Hirse frisch schroten (kleinen Mixer oder Kaffeemühle) und in den Topf hinzufügen. Mit Pflanzendrink oder Wasser aufgießen und warm halten.

Nüsse und Obst klein schneiden und hinzufügen. Umrühren und mit Zimt oder Vanille bedecken. Warm genießen.

Tipp:

Du kannst dich durch die Pflanzendrinks durchprobieren welchen du am liebsten magst.

Du kannst in den Zutaten der Nüsse und Samen variieren oder bleibst bei deinem Lieblingsgeschmack.

Ein warmes Frühstück gibt Kraft für den Start in den Tag.

