

Porridge mit Mandelmilch und Früchten

Zutaten für 4 Personen

250 ml Hafermilch
40 g Haferflocken
1 Messerspitze Zimt
1 TL Honig
100 g Obst
10 g Nüsse
Minze zum Garnieren



Zubereitung:

In einem Topf Milch mit Zimt aufsetzen und die Haferflocken hineingeben, langsam erwärmen und die Haferflocken weichen lassen. Nach etwa 5 Minuten den Herd ausmachen und die Haferflocken noch 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden, wer mag kann es auch fächern oder bei Beerenfrüchten die Früchte ganz lassen. Das Obst nach dem Waschen gut abtropfen lassen.

Das Porridge nun in eine Schüssel geben und mit dem Obst garnieren. Den Teelöffel Honig darüber verteilen und mit Minze dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 380 kcal	Protein: 9 g	Fett: 3 g	Kohlenhydrate: 60 g	Ballaststoffe: 6 g
-------------------	--------------	-----------	---------------------	--------------------

Thema HAFERFLOCKEN

Haferflocken liefern viele Proteine, daher sind sie optimal für den Start in den Tag. Dazu liefern sie nur wenig Kohlenhydrate, die aber in Form von Ballaststoffen, die für eine gesunde Darmtätigkeit sorgen. Weiterhin liefern Haferflocken Magnesium und Eisen, dazu immer auf eine Vitamin C Quelle achten. Die Haferflocke liefert ebenfalls Zink, Biotin und Thiamin (Vitamin B1). Somit stärkt sie die Wundheilung, Haarwuchs und die Nerven.