

Porridge Vanille mit Chiasamen und Heidelbeeren

🌿 Leicht ⌚ ca. 15 Min.



Zutaten | 2 Portionen

200 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
300 ml Kuhmilch oder in veganer Variante: Haferdrink
100 ml Wasser
90 g kernige Haferflocken
¼ TL Vanille, gemahlen
1 TL Chiasamen
1 EL Leinsamen, geschrotet
1 EL gehackte Mandeln

Nährwerte pro Portion

Energie: 350

Zubereitung

Heidelbeeren waschen oder auftauen. Milch und Wasser mit Haferflocken und Vanille in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Chia- und Leinsamen untermischen. Mandeln trocken in einer Pfanne anrösten. Heidelbeeren und Mandeln über den Porridge geben und servieren.

Tipp: Statt Heidelbeeren können auch Apfel, Mango, Birne oder Nektarine verwendet werden – je nach Saison. Selbstverständlich funktioniert der Porridge auch mit anderen pflanzlichen Drinks oder ausschließlich mit Wasser.



kcal;
Kohlenhydrate:
41 g; Fett: 13 g;
Eiweiß: 15,2;
Ballaststoffe: 12
g, davon 2,0 g
Beta-Glucan;
Salz: 0,19 g;
Magnesium: 113
mg; Eisen: 3,5
mg; Phosphor:
357 mg;
Thiamin: 0,362
mg; Folat: 68,5
µg; Vitamin K:
40,5 µg