

# 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