

# Haferkleie-Porridge mit Maracuja

Leicht ⌚ ca. 15 Min.



## Zutaten | 2 Portionen

300 ml Milch  
100 ml Wasser  
50 g Haferkleie (Grieß)  
2 EL Leinsamen, geschrotet  
1 TL Ahornsirup  
2 frische Maracuja  
20 g kernige Haferflocken  
2 EL Cashewmus  
1 TL Agavendicksaft  
1 EL gehackte Pistazien oder Kürbiskerne

## Nährwerte pro Portion

Energie / kcal  
380 kcal;

## Zubereitung

Milch und Wasser mit Haferkleie und Leinsamen in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten quellen lassen und mit dem Ahornsirup süßen. Maracujas halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Haferflocken mit dem Cashewmus und dem Agavendicksaft vermengen, bis die Masse bröselig wird. Haferkleie-Porridge in zwei Schalen oder Teller füllen, Maracujastücke, Pistazien (oder Kürbiskerne) und die Haferstreusel darüber geben und servieren.

Vegane Variante: Milch durch Haferdrink ersetzen.



Kohlenhydrate  
40,5 g; Fett 16,2  
g, davon  
ungesättigte  
Fettsäuren  
gesamt  
(mehrfach  
ungesättigten  
Fettsäuren) 4,38  
g; Eiweiß 16,0 g;  
Ballaststoffe 6,87  
g, davon Hafer-  
Beta-Glucan 2,0  
g; Salz 237 mg;  
Magnesium 128  
mg; Kalium 703  
mg;