



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

Porridge

Zutaten:

Für eine Person

- 60 g Kokosraspeln
- 50 g Leinsamen (geschrotet)
- 2 TL Zimt
- 1 EL Honig
- 1 Banane
- 700 ml Mandelmilch ungesüsst
- 125 g Blaubeeren
- 40 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

1. Die Mandelmilch, geschroteten Leinsamen, Kokosflocken, die gemahlene Mandeln, den Zimt und den Honig in einem Topf zum Kochen bringen (gelegentlich Rühren). Am besten auf niedriger Temperatur erhitzen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Porridge zunehmend eindickt.
2. Währenddessen kann man schon die Banane zerdrücken (mit einer Gabel) und dann in den letzten 2 Minuten zum Porridge dazugeben und gut verrühren.
3. Bei Bedarf kann man die Beeren je nach Wunsch in einem separaten Topf leicht erwärmen und mit dem Porridge auf einem Teller schön anrichten.