Porridge

Zutaten:

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Wasser
- 1/2 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Honig
- 1/2 Tasse frisches Obst wie Blaubeeren oder Bananen
- 2 Esslöffel gehackte Nüsse oder Samen, wie Mandeln, Walnüsse oder Leinsamen

Zubereitung:

1. In einem Topf die Haferflocken, das Wasser und die Mandelmilch unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und 5-7 Minuten lang köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind.
3. Den Zimt und den Ahornsirup oder Honig unterrühren.
4. Das Obst und die Nüsse oder Samen auf den Porridge geben.
5. Heiß servieren.

Durch die Zugabe von ungesüßter Mandelmilch anstelle von Milch und die Verwendung von Ahornsirup oder Honig als Süßungsmittel können Sie den Zuckergehalt des Porridge reduzieren. Das Obst und die Nüsse oder Samen sorgen für zusätzliche Nährstoffe und sorgen für eine ausgewogene Mahlzeit. Wenn Sie möchten, können Sie auch eine Prise Salz hinzufügen, um den Geschmack zu verbessern und die Natriumaufnahme zu erhöhen.

Version #2
Erstellt: 2023-02-23 21:14:02 UTC von Konstantin
Zuletzt aktualisiert: 2023-03-15 12:16:25 UTC von Konstantin