

Leinsamen-Porridge

 happy-mahlzeit.com/2020/05/01/leinsamen-porridge/

- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 200 ml Milch
- 1 TL Honig
- 1 Portion frische Früchte

Zubereitung:

Milch in einem Topf aufkochen. Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne sowie Mandeln oder Haselnüsse dazugeben und kurz köcheln lassen. Dabei mit einem Schneebesen gut umrühren, damit nichts anbrennt. Sobald eine breiartige Konsistenz erreicht ist, das Porridge abkühlen lassen.

1 TL Honig unterrühren und nach persönlichem Geschmack klein geschnittene frische Früchte unter das Porridge heben.

Tipp:

Porridge kann lauwarm oder kalt gegessen werden. Je kühler es wird, desto fester wird es. Mit einem Schuss kalte Milch kann es wieder geschmeidiger gerührt werden.

Rezept: Doc Esser vom 9.10.2019

Episode: Gesunde Ernährung