

Porridge mit Beeren



SÄURE-BASEN-BALANCE

Bringe Deine Balance wieder ins Gleichgewicht!

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit Wasser und Salz anrühren, zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen. Beeren putzen.
2. Den entstandenen Porridge in eine Schale geben, mit der Sahne vermischen und mit den Beeren, Sonnenblumenkernen und Mandeln garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 3 EL Vollkorn-Haferflocken (ca. 30 g)
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 100 g Beeren
- 1 EL Sahne
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 5 Mandeln

TIPP

Alternativ kann auch ein Fruchtmark aus 100 g TK-Beeren angerührt werden und zum Porridge gegeben werden.



184
Kalorien



24 g
Kohlenhydrate



7 g
Fett



5 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff