

FRÜHSTÜCK INSPIRATIONEN

Porridge mit Maroni, Sesam & Birne

Wärmt Herz & Seele an kalten Tagen

Zutaten für 1 Portion:

40 g Vollkornhaferflocken
200 ml Milch oder Pflanzenmilch
50 g Maroni (vorgegart)
1 TL Sesam (ca. 5 g)
1 TL Leinsamen, geschrotet (ca. 5 g)
1 TL Honig (ca. 5 g)
½ TL Zimt
½ Birne oder 30 g Granberries

Nährstoffwirkung:

Haferflocken: komplexe KHs, Beta-Glucan
→ blutzuckerstabilisierend

Maroni: langsame KHs, Vitamin B1,
kalorienarm

Sesam: Calcium & Magnesium für Nerven
+ Muskulatur

Leinsamen: Omega-3, Ballaststoffe,
fördern Darmgesundheit

Honig: schnelle Energie + antibakterielle
Wirkung

Birne/Cranberry: Ballaststoffe, sekundäre
Pflanzenstoffe

Zimt: wirkt antioxidativ &
blutzuckerstabilisierend

Zubereitung:

1. Haferflocken und Milch in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
2. Maroni würfeln und mit Sesam, Leinsamen und Zimt unterrühren.
3. Birne in Würfel schneiden (oder Cranberrys einrühren).
4. Mit Honig süßen und servieren.



Schwierigkeitsgrad

leicht

Nährwerte pro Portion

Mit Pflanzenmilch

Brennwert	410 kcal	Kohlenhydrate	61.9 g
Fett	13.2 g	Eiweiss	8.7 g

Mit Kuhmilch

Brennwert	418 kcal	Kohlenhydrate	60.5 g
Fett	13.2 g	Eiweiss	11.6 g

K.B. Kitchen Assistant Kati

<https://kb-company.com/k-b-kitchen-assistant-kati>