

Vollkornporridge mit Chiasamen, Walnüssen & Heidelbeeren

Für einen kraftvollen Start in den Tag

Zutaten für 1 Portion:

40 g Vollkornhaferflocken
200 ml Milch oder Pflanzenmilch
1 TL Chiasamen (ca. 5 g)
1 TL Leinsamen, geschrotet (ca. 5 g)
1 TL Honig (ca. 5 g)
10 g Walnüsse, grob gehackt
50 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Nährstoffwirkung:

Haferflocken: komplexe KHs, Ballaststoffe, Beta-Glucan
Chiasamen: pflanzliches Omega-3, Magnesium, Protein
Leinsamen: verdauungsfördernd, hormonell regulierend
Honig: entzündungshemmend, schnell verfügbare Energie
Walnüsse: Nervennahrung pur, reich an Alpha-Linolensäure
Heidelbeeren: Antioxidantien, Polyphenole, Vitamin C

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Milch oder Pflanzendrink in einen kleinen Topf geben, aufkochen.
2. Chiasamen und Leinsamen einrühren, bei kleiner Hitze 3–5 Minuten quellen lassen.
3. Honig, Walnüsse und Heidelbeeren unterrühren oder als Topping verwenden.
4. Warm genießen oder kalt vorbereiten (Meal Prep geeignet).



Schwierigkeitsgrad
leicht

Nährwerte pro Portion

Mit Pflanzenmilch

Brennwert	445 kcal	Kohlenhydrate	54.5 g
Fett	18.6 g	Eiweiss	10.3 g

Mit Kuhmilch

Brennwert	452 kcal	Kohlenhydrate	53.1 g
Fett	18.6 g	Eiweiss	13.2 g

K.B. Kitchen Assistant Kati

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