

Beeren-Porridge

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g gehackte Mandeln
- alternativ: Erdmandeln
- oder Kokosraspel
- 400 ml Wasser
- 8 EL Haferflocken
- alternativ: Dinkelflocken
- 1 Prise Salz
- 250 g Heidelbeeren
- alternativ: andere Beeren
- 10 EL Naturjoghurt
- alternativ: Kokos-Joghurt

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten, bis sie schön duften.

Währenddessen das Wasser mit Haferflocken und Salz in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Beeren sowie die angerösteten Mandeln unterrühren. Kurz abkühlen lassen, Joghurt einrühren und auf Schälchen verteilen.

Tipp:

Dem Porridge zum Schluss etwas Algenöl hinzufügen, um die Versorgung mit anti-entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren zu verbessern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen