

Beeren-Porridge

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g gehackte Mandeln
- 400 ml Wasser
- 8 EL Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 4 TL Agavendicksaft
- 250 g Heidelbeeren
- alternativ: andere Beeren
- 10 EL 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 Herd ausschalten. Den Topf vom Herd nehmen und Agavendicksaft, Beeren sowie die angerösteten Mandeln unterrühren.

Kurz abkühlen lassen, den Joghurt einrühren und auf zwei Schälchen verteilen.

Nährwerte:

524 kcal, 16 g Eiweiß, 32 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Colitis
Gicht
intensivem Sport (und Übergewicht)
Magen-Bypass
Metabolisches Syndrom
Migräne
Potenzstörung
Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2019

Koch/Köchin:

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