

Frühstücksbrei mit Schmelzflocken

Zutaten (für 1 Portion):

- 150 ml Hafermilch
- alternativ: Wasser
- 20 g (Bio, Vollkorn) Schmelzflocken
- 1 TL schwach entölter Kakao
- 1 TL (gemahlen + Bio) Flohsamen-Schalen
- 1 EL Weizenkeime
- 50 g Heidelbeeren
- 1 EL Leinöl

Milch oder Wasser aufkochen. Schmelzflocken, Kakao und Flohsamenschalen dazugeben und verrühren. Den Brei in ein Schälchen füllen. Weizenkeime und abgewaschene Beeren darüber streuen. Zum Abschluss Leinöl über den Brei geben.

Tipp:

Hier heißt es experimentieren: Die Menge der Zutaten kann je nach Geschmack variiert werden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Anne Fleck

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