

Frühstücksvorschlag: Porridge mit Früchten

Zutaten:

- Haferflocken klein bio
- Haferschrot/-kleie
- evtl. Sojaflocken
- Dinkelflocken
- Hirseflocken
- Sesamsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, geschrotete Leinsamen, Baumnüsse
- Weinbeeren, Cranberries
- zerkleinerte Feigen, Dörraprikosen, Datteln
- zwei verschiedene reife Saisonfrüchte in kleine Stücke geschnitten

Je nach Vorlieben können noch andere Zutaten hinzugefügt oder weggelassen werden.

(Alle Zutaten sind in grösseren Coop- und Migrosfilialen erhältlich.)

Zubereitung:

Wasser und klein geschnittene Früchte in eine Pfanne geben, aufkochen, wenig Porridgemischung dazugeben, umrühren und etwas quellen lassen.

Achten Sie darauf, dass der Porridge genügend feucht ist!

Bei Bedarf zwei Esslöffel Leinsamenöl dazugeben.

(am besten von NaturKraftWerke) darf nicht erhitzt werden!

EN GUETE!