



FRÜHSTÜCK

Haferporridge mit Aprikosen

02/2023 | Bildhinweis: Shutterstock

ZUBEREITUNG



Die Haferflocken kurz mit einer Prise Salz in dem Mandeldrink aufkochen. Dabei durchgängig rühren. Danach fünf Minuten ziehen lassen.

Die Aprikosen, die Bananen und die Mandeln klein schneiden und die Hälfte der Aprikosen-Stückchen zusammen mit dem Ziegenjoghurt und etwas Leinöl zu dem Hafer-Mandeldrink-Gemisch geben und ordentlich vermengen. Anschließend noch ein wenig Vanillepulver hinzufügen und nochmal verrühren.

Den warmen Haferporridge in eine Schale umfüllen und mit dem Rest Obst und den Mandeln garnieren.

ZUTATEN



- 50 g Haferflocken
- 200 ml Mandeldrink
- 100 g Ziegenjoghurt
- 2 Aprikosen
- ½ Banane
- 4 Mandeln
- 2 Teelöffel Leinöl
- ½ Teelöffel Vanillepulver
- Salz

Rezeptvariation

Um den Porridge in eine andere Geschmacksrichtung zu lenken, kann auch gerne ein anderes Milchersatzprodukt gewählt werden. Zum Beispiel der Kokosdrink.

gesund + aktiv informiert

Aprikosen enthalten viel antioxidativ wirkendes Beta-Carotin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist fettlöslich. Zudem ist die Frucht als wärmend und energetisch stabilisierend bekannt und unterstützt vermehrt die Bildung roter Blutkörperchen.