



Superfood-Porridge mit
Blaubeeren, Cranberry und
Maulbeeren



Superfood-Porridge mit Blaubeeren, Cranberry und Maulbeeren

Wenn ich mit diesem Porridge den Tag beginne, dann haben ich bis abends Energie, bin generell länger satt und fühle mich einfach gut! Hier sind viele der gesündesten Lebensmittel überhaupt miteinander vereint. Möge der Tag beginnen!

Für 2 Portionen

Zeit: Vorbereitung + 10min Zubereitung

Zutaten:

120g Haferflocken (Kleinblatt) oder andere feine Müsliflocken

200ml Pflanzenmilch

30g Quinoa gepoppt

1 TL Zimt

1 Banane

**Superfoods nach Wahl wie Blaubeeren, Cranberry, Maulbeeren,
Hanfsamen oder Gojibeeren**

ggf. Honig oder Ahornsirup als Süßungsmittel



Zubereitung:

Wenn ihr euch morgens spontan entscheidet, ein Superfood-Porridge essen zu wollen, dann beginnt damit, die Haferflocken in einer Schüssel mit der Pflanzenmilch für ca. 10-15 Minuten einzuweichen und quellen zu lassen. Ideal ist es, wenn ihr die Haferflocken und die Pflanzenmilch bereits am Vorabend miteinander vermengt und alles über Nacht im Kühlschrank quellen lasst. Das gibt dann die berühmten Overnight-Oats! Gebt als nächstes den Zimt, ein paar Scheiben Bananen und ggf. ein passendes Süßungsmittel wie Honig oder Ahornsirup dazu und verrührt alles miteinander. Nun garniert ihr abschließend eure Porridge-Basis mit den restlichen Superfoods und dem Quinoa. Hier könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen! Auch Kakaopulver oder Nüsse eignen sich hervorragend zum Garnieren, genauso wie Hanfsamen, Beeren aller Art oder Datteln. Probiert einfach aus was euch am besten gefällt. Mein Superfood-Porridge sieht jedes Mal ein klein wenig anders aus

□

***Ich wünsche euch einen guten Start
in den Tag!***