

Porridge mit Feigen - ohne Zucker, gesund

Ein cremiges Porridge mit reifen Feigen und gerösteten Mandeln - für einen guten Start in den Tag.

Dieses Rezept ist supereinfach, schmeckt lecker und hat alles, was man für einen guten Start in den Tag braucht. Es enthält wertvolle Ballaststoffe, die perfekt für eine gute Verdauung sind, viele B Vitamine und Mineralstoffe wie z. B. Magnesium, Kalium und Kalzium. Eine Getreide Speise am Morgen nährt, gibt Kraft, stillt den süßen Zahn und ist gesund.

ALLGEMEINER TEXT

Für viele Menschen gehört zu einem guten Start in den Tag ein Porridge am Morgen. Das liegt wohl daran, dass es zum einen einfach lecker ist und zum anderen viele gesundheitliche Vorteile hat. Es enthält wertvolle Ballaststoffe, die gut für eine gute Verdauung sind. Es enthält viele B Vitamine und Mineralstoffe wie z. B. Magnesium, Kalium und Kalzium.

Mit einem Porridge kannst du ganz einfach kreativ werden, denn nur das ein oder andere ausgetauscht und du erhältst eine völlig neue Variante. Wie z. B. hier unsere leckere Porridge - Bircher Style Variante.

Übrigens wenn du abnehmen willst und hin und wieder an Heißhunger Attacken leidest, dann empfehle ich dir am Morgen ein vollwertiges Getreide Frühstück wie dieses Porridge. Achte dann einfach darauf dass du zum Süßen reife Früchte verwendest und sehr wenig Ahornsirup. Eine Getreide Speise am Morgen nährt, gibt dir Kraft, stillt den süßen Zahn und ist gesund.

Wenn du keinen Pflanzenjoghurt Zuhause hast, aber dennoch unbedingt dieses Müsli ausprobieren willst, nimmst du einfach Haferflocken (Großblatt & Kleinblatt), weichst diese in etwas mehr Wasser ein, lässt den Joghurt weg und es wird mit den Gewürzen und der Zitrone genauso lecker - probiere es einfach aus.

Zubereitung 5 Minuten

Quellzeit 10 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

1 Becher Haferflocken, Feinblatt & Großblatt, falls gewünscht glutenfrei
2 EL Leinsamen, geschrotet
1 Tasse Wasser
4 EL Pflanzenjoghurt
3 EL Mandeln, gehackt und geröstet
1 TL Zitronensaft
etwas Zimt
etwas Salz

TOPPING

4 Feigen

Ahornsirup
Zimt

Haferflocken und Leinsamen mit Wasser und Joghurt aufgießen und mindestens 10 Minuten quellen lassen.

Alle anderen Zutaten mit den eingeweichten Haferflocken gut verrühren und abschmecken.

Mit dem Topping anrichten.

Tipp

Die Flocken evtl. über Nacht einweichen und aus den old style Flocken werden cremige hippster "Overnight Oats"
Eventuell mehrere Portionen zubereiten, und im Kühlschrank aufbewahren - das spart Zeit.