



Haferflocken-Porridge mit Beeren und Nüssen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind reich an löslichen Ballaststoffen, die dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern. Sie enthalten zudem pflanzliches Eiweiß und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium, die die Muskelfunktion und die allgemeine Gesundheit fördern.
- Frische **Beeren** wie **Blaubeeren**, **Himbeeren** und **Erdbeeren** liefern wertvolle Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Sie sind außerdem reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Kollagenbildung für gesunde Haut unterstützt.
- Gehackte **Nüsse** wie **Mandeln**, **Walnüsse** oder **Haselnüsse** bieten eine Quelle für gesunde ungesättigte Fette, Vitamin E und Magnesium. Diese Nährstoffe sind besonders gut für das Herz und unterstützen eine gesunde Nervenfunktion.
- **Leinsamen** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben, sowie an Ballaststoffen, die eine gesunde Verdauung unterstützen.

Dieser Haferflocken-Porridge mit Beeren und Nüssen ist eine warme, cremige Frühstücksoption, die nicht nur den Tag köstlich beginnt, sondern auch lange sättigt und zahlreiche Nährstoffe für den Start in den Tag liefert.



Haferflocken-Porridge mit Beeren und Nüssen

Zutaten (2 Portionen)

- 100 g zarte Haferflocken
- 400ml Pflanzenmilch
- 1 TL Honig (optional)
- 1 TL Zimt (optional)
- 100 g gemischte Beeren (z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 2 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse)
- 1 EL Leinsamen (optional)

Zubereitung

Porridge kochen

- Die Haferflocken mit der Milch in einen Topf geben. Auf mittlerer Hitze erwärmen, dabei gelegentlich umrühren. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren und das Porridge für etwa 5–7 Minuten köcheln lassen bzw. bis es eine cremige Konsistenz erreicht. Nach Belieben Honig sowie Zimt einrühren.

Beeren und Nüsse vorbereiten

- Während das Porridge köchelt, die Beeren waschen und die Nüsse grob hacken.

Servieren

- Das fertige Porridge in Schalen füllen. Mit den frischen Beeren, gehackten Nüssen und nach Wunsch Leinsamen bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 340 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 11 g Protein, 13 g Fett