

Haferkleie-Porridge mit Maracuja

Leicht 🔾 ca. 15 Min.



Zutaten | 2 Portionen

300 ml Milch 100 ml Wasser

50 g Haferkleie (Grieß)

2 EL Leinsamen, geschrotet

1 TL Ahornsirup

2 frische Maracuja

20 g kernige Haferflocken

2 EL Cashewmus

1 TL Agavendicksaft

1 EL gehackte Pistazien oder Kürbiskerne

Nährwerte pro Portion

Energie / kcal 380 kcal;

Zubereitung

Milch und Wasser mit Haferkleie und Leinsamen in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten quellen lassen und mit dem Ahornsirup süßen.

Maracujas halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Haferflocken mit dem Cashewmus und dem Agavendicksaft vermengen, bis die Masse bröselig wird.

Haferkleie-Porridge in zwei Schalen oder Teller füllen, Maracujastücke, Pistazien (oder Kürbiskerne) und die Haferstreusel darüber geben und servieren.

Vegane Variante: Milch durch Haferdrink ersetzen.



Kohlenhydrate 40,5 g; Fett 16,2 g, davon ungesättigte Fettsäuren gesamt (mehrfach ungesättigten Fettsäuren) 4,38 g; Eiweiß 16,0 g; Ballaststoffe 6,87 g, davon Hafer-Beta-Glucan 2,0 g; Salz 237 mg; Magnesium 128 mg; Kalium 703 mg;