



liaundliam.ch
facebook.com/liaundliam
pinterest.com/liaundliam
twitter.com/liaundliam



Porridge Rezept - Die Suche nach dem perfekten Frühstück

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
5 Minuten	10 Minuten	Einfach	1 Schüssel

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
40 g	Haferflocken
5 g	Leinsamen
10 g	Weizenkeime
5 Stück	Mandeln
Wenig	Zimt
Wenig	Salz

1. Haferflocken, Leinsamen, Weizenkeime, Zimt und Salz in eine Pfanne geben.
2. Genügend Wasser in die Pfanne geben (bis mindestens alle Zutaten unter Wasser stehen).
3. Herd auf die höchste Temperatur stellen und rühren, bis die Haferflocken die Flüssigkeit aufgesaugt haben (ca. 5 Minuten).
4. Die Mandeln in das Porridge geben und servieren.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
249 kcal	8 g	33 g	12 g