

Blaubeer-Porridge

Zutaten für 1 Portion

Für das Blaubeer-Porridge

- 150 g Blaubeeren (= Heidelbeeren)
- 40 g feine Haferflocken
- 15 g Lupinenschrot (z. B. von Rapunzel) - über Nacht in Wasser einweichen
- 10 g gehackte Mandeln
- 1 EL gehackte Pistazien

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml BIO Sojamilch
- 3 EL Yaconsirup
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 4 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 8 Stunden

Für das Blaubeer-Porridge das Einweichwasser vom Lupinenschrot abgiessen und das Restwasser im Schrot ausdrücken. Dann die Milch in einen Topf geben, den Lupinenschrot hineingeben und aufkochen lassen.

Alle weiteren Zutaten - ausser die Pistazien und eine Handvoll Heidelbeeren - ebenfalls in den Topf geben und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder verrühren.

Anschliessend alles zu einem Brei stampfen und kräftig verrühren.

Das Blaubeer-Porridge mit Pistazien bestreut und Blaubeeren garniert servieren.

Tipp: Wenn Sie in den Genuss der antioxidativ wirksamen Anthocyane der Heidelbeeren gelangen möchten, dann empfehlen wir, die Beeren erst nach dem Kochen des Porridges unterzurühren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 538 kcal, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 20 g, Fett: 65 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-porridge-mit-blaubeeren.html>