

Frisch gekocht

Montag, 24. Juli 2017



Rezept von Paul Ivic

Mein Frühstück

20 Minuten/ leicht



Für den Porridge:

60 g Haferflocken, 250 ml Wasser, Meersalz, 2 EL Honig, 1 EL Schafsjoghurt.

Für den Energy-Porridge: 60 g Dinkelflocken, 400 ml Hafermilch, Meersalz, Mark von 1 Vanilleschote, 2 EL Goji-Beeren (getrocknet); 10 g Chia-Samen, 10 g Walnuskerne, 10 g Cashew-Kerne, 10 g Hanfsamen (oder Leinsamen), 10 g Blütenpollen; frische Heidelbeeren.

Für den Green Smoothie:

2 Mangos, 1 Handvoll Baby-Blattspinat, 250 ml Kokoswasser, 1 EL Leinöl, 1 EL Darmil (von Sojall)

Zubereitung

Für den Porridge die Haferflocken mit Wasser und Salz aufkochen, mit Honig und Schafsjoghurt verrühren.

Für den Energy-Porridge die Dinkelflocken trocken anrösten und mit der Hafermilch aufkochen. Vanillemark, eine Prise Meersalz und die Goji-Beeren zugeben und 1-2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Chia-Samen, Walnuskerne, Cashew-Kerne, Hanfsamen und Blütenpollen zerkleinern, mixen und kurz vor Schluss hinzugeben. Mit frischen Heidelbeeren servieren.

Für den Green Smoothie die Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Kokoswasser und dem gewaschenen Blattspinat zu einem sämigen Smoothie mixen. Zum Schluss mit Leinöl und Darmil verfeinern.