

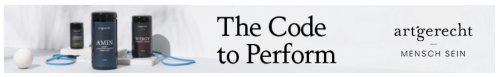
Wärmendes Omega3-Porridge

Zutaten

Pro Portion

- 3 EL Haferkleie
- 1 EL Leinsamen, frisch geschrotet
- 1 EL Hanfsamen (geschälte)
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1 EL Nussmus (ich bin aktuell großer Fan des Rapunzel Mischmus 4Nuts)
- 1/2 Banane
- 1/2 Apfel

  kochendes Wasser



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Wie bereits erwähnt, ist der Porridge der perfekte Begleiter für unterwegs. Einfach alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, Banane und Apfel klein schneiden und mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen. Hier könnt ihr ruhig großzügiger sein, da die Masse das Wasser noch gut aufsaugen wird. Gut umrühren und kurz quellen lassen. Wichtig ist, dass ihr die Äpfel bereits vor der Zugabe des Wassers hinzugebt und nicht erst nachträglich als Deko auf den Porridge legt. Durch das heiße Wasser werden sie leicht weich und entfalten einen viel intensiveren Geschmack, der fast schon an warmes Apfelmus erinnert.

Zum Schluss noch alles mit dem Nussmus garnieren, umrühren und heiß genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH