

PORRIDGE BASISMIX



WUSSTEN SIE SCHON?

ROSINEN AUS KALIFORNIEN sind ein idealer Fitness-Snack. Sie enthalten natürliche Kohlenhydrate sowie wertvolle Nährstoffe wie Kalium, B-Vitamine, Eisen und Ballaststoffe. Übrigens: Bereits eine Handvoll kalifornische Rosinen (25 g) entspricht einer Portion Obst!

WEITERE REZEPTE FINDEN SIE UNTER

www.californiaraisins.de
#rosinenpicker | rosinen.blog



PORRIDGE BASISMIX

BY ANDREA SCHIRMAIER-HUBER

Zutaten: 640 g Hafervollkornflocken
180 g Dinkelvollkornflocken
160 g kalifornische Rosinen
50 g Quinoa gepufft
60 g gemahlene Cashewkerne
45 g Kakao Nips
25 g Chiasamen
20 g Maca Pulver
2-4 g Zimt

Zubereitung: WARM:

Den Porridge Basismix in gewünschter Menge mit der doppelten Menge warmer Flüssigkeit (Wasser, Milch, Mandelmilch, Sojamilch oder anderen Getreide-Drinks) aufgießen, glatt rühren und 2-5 Minuten quellen lassen.

KALT:

Den Porridge Basismix in gewünschter Menge mit der nicht ganz doppelten Menge kalter Flüssigkeit (Wasser, Milch, Mandelmilch, Sojamilch, oder anderen Getreide Drinks) aufgießen, glatt rühren und 4-8 Minuten quellen lassen.

ABWANDLUNG DES BASISMIX:

Der Schokoladige: Kakaopulver dazu geben und mischen.

Der Fruchtige: Fruchtpulver oder klein geschnittene Trockenfrüchte dazu geben und mischen.

Der Nussige: Nüsse in der Pfanne kurz anrösten, abkühlen lassen und dann grob gehackt untermischen.

Vor dem Servieren mit frischen Früchten, je nach Jahreszeit und Geschmack, garnieren.

