

TROPICAL COCO- CASHEW-PORRIDGE

Kategorien: Herzhaft, vegetarisch

Porridge sättigt gut und eine vollwertige, gesunde, nahrhafte Morgenmahlzeit, die es deinem Körper einfach macht – schließlich ist dein Frühstück schon auf „Betriebstemperatur“. Ich liebe die Wandelbarkeit von Porridges. Heute habe ich eine tropische Variante für dich gezaubert!

Zutaten: Was du für 1 Portion brauchst

- ★ 1 kleine Tasse kernige Haferflocken (oder andere Flocken)
- ★ 2 EL gehackte Mandeln
- ★ 2 EL Kokosraspeln
- ★ 1 TL Macapulver
- ★ 1 EL Cashewmus
- ★ 2-3 EL Kokosmilch
- ★ Gewürze: je ½ TL Zimt, Galgant
- ★ ½ Birne (oder Obst nach Verträglichkeit)
- ★ 2 EL Cashewkerne
- ★ Ggf. 1 TL Honig (bei Unverträglichkeiten weglassen)
- ★ Ggf. 1 EL veganes Proteinpulver (z.B. mein verträglichkeitsoptimiertes RECHARGE veganes Protein Schoko-Geschmack), wenn du deinen Eiweißanteil noch steigern möchtest: www.maxxproesion.de

PROFITIPP

Statt Birne passen gut tropische Früchte wie Mango, Ananas oder Melone..

Zubereitung: Was du tun musst

Gib Haferflocken, Kokosraspeln, Macapulver, Mandeln und Cashewmus in einen kleinen Topf und röste sie bei mittlerer Hitze für 3-5 min an, bis die Haferflocken einen leckeren röstigen Geruch verströmen.

Gib dann die kleingeschnittene Birne, den Honig und Gewürze hinzu und lösche das Ganze mit der Kokosmilch ab.

Lass die Mischung für weitere 2-3 min kurz einköcheln, dann ist dein Frühstück fertig!

Ich garniere mit ein paar Cashewkernen für den Eiweißanteil.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

