

📖 Frühstück



## Veganes Porridge mit Beeren und Nüssen

- 🕒 15 min Zubereitungszeit
- 🕒 30 min Kochzeit
- 🔥 876 kcal pro Portion
- Mittel
- 📖 Deutsche Küche
- 🌐 International
- 🌱 Vegan



### Zutaten

2 Portionen

150 g Alnatura Beeren

1 Vanilleschote

200 ml Hafermilch

50 g Haferflocken, zart

50 g Haferflocken, kernig

4 EL Ahornsirup

1 Prise Salz

2 EL Kokosöl

30 g Pistazien

30 g Walnüsse

30 g Macadamianüsse

30 g Mandeln

1 Bio-Orange

### Zubereitung

- 1 Vanilleschote auskratzen. Vanillemark, Hafermilch, Wasser, zarte und kernige Haferflocken in einem passenden Topf einmal aufkochen. Leicht köcheln bis die Haferflocken komplett aufgequollen sind. Dabei immer wieder umrühren. Anschließend 1 EL Ahornsirup und 1 Prise Salz einrühren.
- 2 Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kokosöl, Pistazien, Walnüssen, Macadamianüssen, Mandeln und 2 EL Ahornsirup in einer Schüssel vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Im Ofen ca. 15 Min. rösten
- 3 Orange abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Zusammen mit der Beerenmischung und dem restlichen Ahornsirup in einem kleinen Topf aufkochen und 5 Min. leicht köcheln. Immer wieder umrühren. Speisestärke mit etwas Wasser in einem Glas verrühren. Unter Rühren zu den Beeren geben, kurz kochen und anschließend vom Herd nehmen.
- 4 Porridge, Beerenmischung und Nüsse in einer Schüssel anrichten und servieren.

0,50 TI Speisestärke

100 ml Wasser

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	855kJ / 214kcal	3.502kJ / 876kcal
Fett	14g	56g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	17g	66g
davon Zucker	8g	32g
Eiweiß	6g	21g
Salz	1g	3g