

REZEPT

Porridge

= Haferflockenfrühstück

- 3 EL **Haferflocken**
- 1 EL **Quinoa-Flocken**
- 1 TL **Chia-Samen**
- 1 TL **goldene Leinsamen**
- 1/2 **Apfel**
- etwas **Pflanzenmilch**
(z.B. Hafer-Mandel- oder Kokosmilch)
- **Kurkuma & Zimt**
- **Hanfsamen**
- ein paar **Beeren**
(z.B. Blaubeeren, Himbeeren etc.)



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.





Zubereitung

Den halben Apfel schälen, klein schneiden & alle Zutaten (außer den Beeren & Hanfsamen) miteinander vermischen.

In einem Topf bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen & dabei rühren.

Bei Bedarf etwas Milch nachgießen, sodass die gewünschte Konsistenz entsteht.

Mit den Beeren & Hanfsamen das Frühstück garnieren.

Guten Appetit!