



Warmer Guten-Morgen-Kick

Zutaten

250 ml Milch (laktosefrei)

3-4 EL Getreideflocken (aus Quinoa, Hirse, Hafer, Reis, Buchweizen)

2 Stück Walnüsse (oder 4 Hälften)

1 TL Chiasamen / Leinsamen

1 Mandarine (faustgroß), oder anderes geeignetes Obst

1 TL Ahornsirup (wer es noch etwas süßer mag)

Zubereitung

Die Milch in einen kleinen Topf leeren und mit den Getreideflocken und den Samen gemeinsam erwärmen. Der Brei kann 5-10 Minuten leicht köcheln, damit die Flocken anschließend gut aufgeweicht sind.

Bei Bedarf kann ein wenig Milch noch hinzugefügt werden.

Für den süßeren Geschmack kann man den Ahornsirup mit der Milch zugleich am Beginn mit erwärmen.

Ist der Getreidebrei fertig (nach ca. 10 Minuten), so kommt als vitaminreiche Verfeinerung eine Mandarine und ein paar Walnüsse für ein besonders nährreiches Frühstück hinzu.

Gutes Gelingen, und einen tollen Start in den Tag!

- ✓ Glutenfrei
- ✓ Laktosefrei
- ✓ FODMAP-arm

