

Veganes Leinöl-Porridge

Das vegane, selbstgemachte Porridge mit saftigen Heidelbeeren und Bananen liefert dir Energie für einen ereignisreichen Tag.

Zutaten
4 Portionen

160 g Haferflocken
400 ml Kokosmilch
1 EL Agavendicksaft
125 g Blaubeeren
2 Bananen
1 Handvoll Haselnüsse
4 Datteln
Minze, nach Belieben
4 EL Byodo Leinöl, nativ

Zubereitung

Die Haferflocken mit Kokosmilch unter ständigem Rühren 2-3 Minuten aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Agavendicksaft nach Belieben süßen.



Tipp

Anstatt Kokosmilch kann auch jede beliebige Milchalternative, Kuhmilch oder Wasser verwendet werden.

Das Porridge in eine Schüssel geben und wahlweise Blaubeeren und Bananen darüber streuen. Haselnüsse hacken, Datteln klein schneiden und auf das Porridge geben. Mit ein paar Blättern Minze dekorieren und mit Byodo Leinöl (1 EL pro Schüssel) anrichten.