

Porridge, glutenfrei - alle BG

Für mich der beste Start in den Tag, ein warmer Porridge mit Obst der Saison. Vollgepackt mit Ballaststoffen, Mineralien, Proteine und Vitamine liefert es die nötige Energie für den Tag, die wir brauchen und ist sehr gut für unsere Gesundheit.

Zutaten:

- 150 g [Hirseflocken](#)
- 100 g [Quinoaflocken](#)
- 60 g [Amaranth, gepufft](#)
- 50 g [Erdmandelmehl](#)
- 50 g [Hanfsamen, geschält](#)
- 3 EL [Goldleinsamen](#), ganz oder geschrotet

Optional:

- [Cranberries](#), getrocknet ohne Öl und Zucker
- [Aprikosen](#), getrocknet, unbehandelt
- Nüsse z. B. Walnüsse, Mandeln, [Pekannüsse](#)
- Chiasamen



Zubereitung für eine Portion:

3 EL der Porridge Mischung in 150 ml Wasser oder Pflanzenmilch (Mandel, Hafer, Reis, Dinkel, Soja je nach Typ) einrühren, aufkochen und die Platte abschalten. Optional kann z. B. ein geriebener oder kleingeschnittener Apfel mitgedünstet werden. Den Topf für 10 Minuten auf der Herdplatte stehen lassen. Wenn der Porridge mit Wasser gekocht wurde kann noch ein TL typgerechtes Nussmus oder Leinöl untergerührt werden.

In der Zwischenzeit frisches Obst waschen und eventuell klein schneiden. Typgerecht z. B. wie hier auf dem Bild die linke Schale für Typ 0 mit Banane und Cranberries und die rechte Schale passend für alle mit Apfel.