

Low Carb Porridge mit Beeren



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Porridge

- 140 g Kokosmehl
- 40 g Kokosraspeln
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 1 l ungesüßte Mandelmilch
- Vanillemark einer ½ Vanilleschote

Für die Deko

- 150 g Beeren, tiefgekühlt
- 20 g Kokosraspeln

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 95 kcal
- 3 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 10 Min.

Zubereitung

1. Für das Porridge Kokosmehl, Kokosraspeln und Leinsamen mischen. Vanillemark mit dem Mandeldrink in einem Topf erwärmen. Die trockenen Zutaten zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen, bis das Porridge andickt.
2. Für die Deko die Beeren antauen lassen. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Das Porridge auf vier Schalen verteilen, mit Beeren und Kokosraspeln garnieren und warm servieren.



REISER RÄT

Statt Leinsamen können Sie auch die gleiche Menge Chiasamen verwenden.



MEIN MÖBELHAUS. **XXXLutz**