

sättigender CARROT-CAKE PORRIDGE



ZUTATEN:

- 1/2 Birne
- 1 Möhre
- 125ml Wasser/Haferdrink
- 1 EL Cranberrys
- 1/2 EL Ahornsirup
- 50g Haferflocken
- 1/2 TL Zimt
- optional: Proteinpulver
- Prise Nelkenpulver
- etwas Salz



15min

www.eatsmarter.de



1

ZUBEREITUNG:



1. Birne in kleine Stückchen schneiden
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Ahornsirup, Nelkenpulver und Apfelsaft für 5 Minuten köcheln lassen -> abkühlen lassen
3. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Cranberrys hacken und mit Haferflocken, Haferdrink, Proteinpulver, Zimt, Salz und Möhren in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.
4. Den Porridge mit Pekannüssen/Chiasamen/Sojaflocken toppen und mit Nussmus garnieren

WISSENSWERTES:

• BALLASTSTOFFREICH

-> lösliche Ballaststoffe, besonders **Beta-Glucan**, das dabei hilft, den Cholesterinspiegel zu senken und die Verdauung zu fördern

• LANGANHALTENDES SÄTTIGUNGSGEFÜHL

-> hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten bieten Haferflocken langanhaltende Energie und verhindern schnelle Blutzuckerschwankungen



HEALTH BUDDY