



Laktose

Fruktose

Histamin

alles-essen



BANANEN-MANDEL-PORRIDGE

- 1** Haferflocken, Mandelmilch, Quinoa, Zimt und Vanille in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze aufkochen. Das Porridge immer wieder verrühren und ca. 7 Minuten aufkochen bis es eine schöne cremige Masse ergibt. Kurz vor Ende den Kokoszucker dazugeben und gut unterrühren.
- 2** In der Zwischenzeit die Banane in Scheiben schneiden.
- 3** Den fertigen Porridge in eine Schale geben und mit der Banane und den gehackten Mandeln anrichten.



Zutaten für eine Person:

- 40 g Haferflocken
- 120 ml Mandelmilch
- 30 g Quinoa
- 1-2 EL Kokoszucker
- Prise Zimt
- Prise Vanille
- ½ Handvoll gehackte Mandeln
- ½ Banane



alles-essen



PFIRSICH-VANILLE-PORRIDGE

- 1** Alle Zutaten bis auf den Pfirsich in einen Topf geben und bei niedriger Hitze aufkochen. Das Porridge immer wieder verrühren und ca. 5 Minuten aufkochen bis es eine schöne, cremige Masse ist.
- 2** In der Zwischenzeit den Pfirsich in Scheiben oder Würfel schneiden.
- 3** Den fertigen Porridge in eine Schale geben und mit dem Pfirsich dekorieren.



Zutaten für eine Person:

- 60 g Haferflocken
- 100 ml Mandelmilch
- 1 EL Mandelmus
- Prise Salz
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Pfirsich