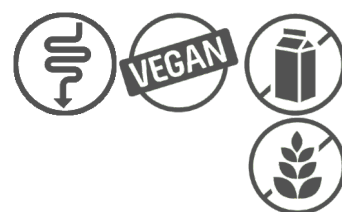




Heidelbeer-Porridge

mit Kokos



Zutaten für 2 Portionen:

Porridge
150 g glutenfreie Haferflocken
300 ml Kokosmilch
(oder Kokosdrink)
1 EL Kokosöl
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup

Die Haferflocken mit der Kokosmilch und einer Prise Salz aufkochen und 8 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den brei bei geschlossenem Deckel 20 Minuten quellen lassen.

Mit dem Kokosöl und den Kokosflocken verfeinern. Auf Teller geben und mit Ahornsirup beträufeln. Achtung hier ist nicht jeder Ahornsirup für die FODMAP-Ernährung geeignet.

Außerdem
200 g Heidelbeeren
2 EL Kokosflocken

Zuletzt die frischen, gewaschenen Beeren auf den Brei geben und genießen.