



Kiwi-Mango-Porridge



Zutaten für 1 Portion:

40 g - 50 g Haferflocken (4 – 5 EL)
1 EL Chiasamen
1 EL gepuffter Amaranth
200 g Joghurt, 1,5 % aus Weidehaltung
Oder
150 Magerjoghurt aus Weidehaltung
Schuss Mandel- / Hafer- /Milch
1 Kiwi
1/8 Mango
3 ganze Mandeln

Haferflocken und Chiasamen mit einem Schuss Milch quellen lassen.
Joghurt oder Quark unterrühren.
Kiwi und Mango kleinschneiden und darübergeben. Mit gepufftem Amaranth und den kleingeschnittenen Mandeln garnieren.

Wer es etwas süßer mag, kann den Joghurt mit etwas Erythrit oder Stevia abschmecken.

Guten Appetit!