

## Couscous-Haferflocken Porridge

Zutaten für 1 Person:

|     |    |  |
|-----|----|--|
| 250 | ml | Hafer- bzw. Mandeldrink<br>oder gemischt |
| 50  | g  | Couscous                                 |
| 1   | TL | Chiasamen                                |
| 25  | g  | Haferflocken<br>event. selbst gequetscht |
| 1   | EL | Erbsen-Eiweiß<br>Ahorn- oder Agavensirup |
| 1   | EL | gepoppten Amarant                        |
| 1 ½ | EL | Walnüssen, mit der Hand zerdrückt        |



Herstellung:

1. Hafer- bzw. Mandeldrink in einem Topf erwärmen, den Couscous und die Haferflocken unter ständigem rühren – einrühren.
2. Kurz aufkochen lassen – vom Herd nehmen, die Chiasamen einrühren und mit einem Deckel (Teller) 10 Minuten quellen lassen.
3. Erbseneiweiß einrühren und mit Ahorn- oder Agavensirup süßen.
4. In deine Frühstücksschüssel geben und mit gepoppten Amarant und grob gehackten Walnüssen vollenden.

Hinweise:

- In ein Porridge gibt man für „normaler“ Weise Wasser – wir Veganer müssen aber unseren Eiweißhaushalt über den ganzen Tag hindurch im Auge behalten.
- Kauft so gut es geht immer Bioqualität – ich weiß – ich weiß – wir können darüber reden. . . ☺
- Das gleiche gilt mit dem Erbsen-Eiweiß, 1 Esslöffel (12 g) hat ca. 10 g hochwertiges Eiweiß.
- Chiasamen die „Superfood“ schlecht hin - und du bekommst Omega 3 bzw. 6 Fettsäuren, wichtige Mineralstoffe, alle 8 essentielle Aminosäuren und und und. . .