



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Baked Himbeer Porridge

Zutaten

5 Esslöffel Energiemix Dattel-Hanf

2 Handvoll gemischte Nüsse und Samen

600 ml Hafermilch

6 Esslöffel Mandelmehl

0.5 Teelöffel Salz

4 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

60 g Butter

1 Teelöffel Backpulver

225 g (gefrorene) Himbeeren

1 Esslöffel Honig

1 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Vanille

2 Eier

Zubereitungszeit: 25 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 222 kcal

Zubereitung

1.

Ofen auf 180 °C vorheizen, eine Pfanne oder Form mit Backpapier auslegen. Die Butter zum Schmelzen in einer ofenfesten Schüssel in den Ofen stellen.

2.

Eier, Hafermilch, ein Drittel der Butter, die Hälfte des Honigs, Zimt, Vanille und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Dr. Budwig Porridge, Mandelmehl, Backpulver hinzugeben und alles vermengen.

3.

Etwa die Hälfte der Himbeeren unter den Porridge-Teig heben und den Teig in die vorbereitete Form geben. Die restlichen Himbeeren darauf verteilen.

4.

Den restlichen Honig mit der restlichen geschmolzenen Butter mischen. Nüsse und Energiemix in die süße Buttermischung rühren und gleichmäßig über den Porridge-Teig verteilen.

5.

Kuchen 35 Minuten backen, in Stücke schneiden und mit einer Budwig Creme servieren.

Empfehlung:

Anstelle der Beeren kann man auch andere saisonale,
nach Bedarf kleingeschnittene Obstsorten nehmen.