



Schoko-Protein Porridge im Glas

Zutaten

4 Esslöffel Dr. Budwig Protein Porridge

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

1 Teelöffel Backkakao

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl

2 Esslöffel Sojajoghurt

1 Stück(e) Mandarine

1 Teelöffel Erdnussmus

1 Teelöffel opt. Agavensirup

Zubereitungszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 551 kcal

Zubereitung

1. Dr. Budwig Protein Porridge in ein Glas füllen und mit

gewünschter Milch (ggf. erwärmt) vermischen.

2. Kakaopulver, Dr. Budwig Energiemix und optional Süßungsmittel einrühren.

3. Dr. Budwig Omega-3 Öl darauf geben und unterheben.

4. Sojajoghurt darauf geben und mit Mandarinspalten garnieren.

5. Nussmus mit einem Löffel darüber geben und direkt genießen.

6. Anmerkung: Wenn das Frühstück am Abend vorher zubereitet wird, sollte das Omega-3 Öl noch nicht untergerührt werden, sondern erst am Morgen kurz vorm Verzehren.