



# Erdmandel Budwig Porridge

## Hirse-Erdmandel Porridge

3 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

1 Esslöffel Erdmandeln

1 Esslöffel Linufit

1 Teelöffel Gewürz von Tante Fine Verdattelt

150 ml heißes Wasser oder (pflanzliche) Milch

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3-Öl DHA+EPA Maracuja Öl

## Topping

frisches Obst

1 Esslöffel Gewürz von Tante Fine Total Banane

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia

---

**Zubereitungszeit:** 5 min

**Kochzeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 381 kcal

## **Hirse-Erdmandel-Porridge**

1. Dr. Budwig Porridge, Erdmandeln, Leinsamen und Tante Fine Dattelgewürz mit heißem Wasser oder oder (pflanzliche) Milch in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1 – 2 Minuten köcheln lassen. Das Porridge kurz abkühlen lassen.

2.

1-2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl nach Wahl unterrühren. Mit Obst, Tante Fine Total Banane und Dr. Budwig Energiemix toppen.