



3 leckere, gesunde Rezepte für Deine

FRÜHSTÜCKSBOWL

“WÄRMENDES” PORRIDGE MIT FEIGEN, ÄPFELN UND ZIMT

1 Tasse Haferflocken, 2 Tassen Wasser. Toppings: 2 TL Kakaonibs, 2 TL Hanfsamen, geschält, 1 Apfel, säuerlich, 2 Feigen, 1 Handvoll Heidelbeeren, Walnüsse, 1 TL Zimt, 1 Zimtstange, Chiasamen, Gärtnerins Granola PURE BASIC. Die Haferflocken mit dem Wasser und einer Prise Salz kurz aufkochen und auf kleinster Hitze ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei immer gut umrühren. Den Apfel klein schneiden, mit einer Zimtstange in einem Topf ebenfalls kurz aufkochen und zur Seite stellen. Die Feigen vierteln, in eine feuerfeste Form legen und 1 Esslöffel Honig darüber geben. 15 Min. im Ofen bei 150 Grad backen. Wenn die Zeit knapp ist, kann man die Feigen auch „roh“ essen. Den gekochten Hafer in eine Schale füllen, Apfel darüber verteilen und unter mischen. Dann jeweils 1 TL Kakaonibs, Hanfsamen und Leinöl dazu geben und unterrühren. Zum Schluss mit Nüssen, Heidelbeeren, Granola und Feigen dekorieren. Mit Chiasamen und etwas Zimt abrunden.



“ERFRISCHENDES” PORRIDGE MIT FRÜCHTEN, KOKOS UND MINZE



1 Tasse Haferflocken, 2 Tassen Wasser. Toppings: 2 EL Kokosjoghurt, 2 Weintrauben, 2 Himbeeren, 6 Heidelbeeren, 1 EL Granatapfelkerne, Apfel, Minze, Kokoschips und 2 EL Gärtnerins Granola ERDBEERE. Die Haferflocken mit dem Wasser und einer Prise Salz kurz aufkochen und auf kleinster Hitze ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei immer gut umrühren. Die Weintrauben vierteln und den Apfel mit Herzausstecher ausstechen. Den gekochten Hafer in eine Schale füllen, Kokosjoghurt drüber geben, Granola drauf streuen. Dann die Beeren, Granatapfelkerne, Weintrauben und Äpfel dekorieren. Zum Schluss mit Kokoschips und Minze das Porridge abrunden.

SCHOKOTRAUM MIT BANANE UND MANDELMUS

1 Tasse Haferflocken, 2 Tassen Wasser. Toppings: 2 EL Soja-Vanillejoghurt 1 TL Kakaonibs, 1/2 Banane, 1 TL Quinoapops, 1 TL Mandelmus, Gärtnerins Granola KAKAO-KOKOS-WALNUSS. Die Haferflocken mit dem Wasser und einer Prise Salz kurz aufkochen und auf kleinster Hitze ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei immer gut umrühren. Banane in Scheiben schneiden, den gekochten Hafer in eine Schale füllen, Soja-Vanillejoghurt, Granola und Kakaonibs drauf geben. Dann die Banane anrichten, Quinoapops drüber streuen und abschließend mit Mandelmus beträufeln.



BESUCHE MICH IN MEINER “HEIMAT”!

Seit Januar 23 ist habe ich meine eigene “Heimat” (Eigenheimstraße 2, 85051 Ingolstadt) und darf dort jeden Donnerstag von 7.30-13 Uhr für euch warmes Porridge kochen und mein crunchy Granola backen.

Neben der PorridgeLiebe und meinem hausgemachten Granola hat die Ernährungsberatung für mich einen hohen Stellenwert. Weshalb ich umso glücklicher bin, durch meine neue Heimat, regelmäßig Workshops und Einzel-Ernährungsberatungen anbieten zu können!



7. JUNI 24
15 UHR

WORKSHOP

“PORRIDGE, GRANOLA & CO.
LERNE GESUNDE, LECKERE
FRÜHSTÜCKSIDEEN KENNEN”

ANMELDUNG PER MAIL:
INFO@DIEGAERTNERIN-IN.DE

ORT: EIGENHEIMSTRASSE 2,
85051 INGOLSTADT

PREIS: 79€

Melanie Gärtner | Die Gärtnerin GmbH

Workshops, Porridgetag und Granola-Manufaktur | Eigenheimstraße 2 | Ingolstadt |
www.diegaertnerin-in.de | info@diegaertnerin-in.de | @_diegaertnerin_in

