



Porridge Basismischung

PORTIONEN: 750G

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

350g Haferflocken
gekeimt
(ggf. Glutenfrei)
150g Hirseflocken
100 Leinsamen
geschrotet
50g Sonnenblumenkerne
50g Buchweizen gekeimt
50g Erdmandelmehl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermengen
und in einem luftdichten Behälter
aufbewahren.

TIPP

Die Sonnenblumenkerne können gerne gegen andere Nüsse oder
Samen ersetzt oder um diese ergänzt werden!