



# BILDUNG PLUS GLYKO-PORRIDGE

## ZUTATEN

---

In Bio-Qualität:

50 g Haferflocken / Großblatt  
50 g Dinkelflocken / Großbl.  
25 g Buchweizenflocken  
25 g Hirseflocken  
1 El Leinsamen  
1 El Quinoa  
500 ml Hafermilch  
4 Datteln  
1 Apfel  
100 g Schafsjoghurt  
2-3 Sorten Beeren / Früchte  
Walnüsse (Bruchstücke)

Das Rezept kann natürlich nach Geschmack und Verträglichkeit flexibel und kreativ angepasst werden.

**BILDUNG plus wünscht einen guten und gesunden Appetit!**

## ZUBEREITUNG

---

50g entspricht der Füllmenge einer kleinen Kaffeetasse:

Vollkorn-Haferflocken,  
Vollkorn-Dinkelflocken,  
Vollkorn-Buchweizenflocken,  
Vollkorn-Hirseflocken,  
Quinoa und Leinsamen,  
Hafermilch.

Alles kurz (3-5 min) erhitzen, quellen und abkühlen lassen.

4 klein geschnittene Datteln,  
1 kleiner raspelter  
Apfel (mit Schale) sowie  
Schafsjoghurt hinzufügen und gut  
umrühren.

Pro Portion:

2-3 Sorten Beeren / Früchte  
(z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren,  
Ananas, Grapefruit)  
und kl. Walnussstücke  
nach Belieben.