

# Porridge Zutaten Ideen

Grundzutaten	Früchte & Beeren	Toppings & Extras
Haferflocken (zart/grob)	Banane	Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
Milch (Kuh-, Mandel-, Hafermilch)	Apfelstücke	Zimt
Wasser	Beeren (Himbeeren, Blaubeeren)	Chia-Samen
Pflanzenmilch (z. B. Sojamilch)	Erdbeeren	Leinsamen
Quinoa-Flocken	Birnenstücke	Kakaonibs
Hirseflocken	Pfirsichscheiben	Kokosraspeln
Dinkelflocken	Mango-Würfel	Joghurt (Natur oder pflanzlich)
Reisflocken	Kiwischeiben	Honig oder Ahornsirup
Buchweizenflocken	Ananasstücke	Proteinpulver
Zarte 5-Korn-Mischung	Trauben	Nussmus (z. B. Mandel- oder Erdnussmus)
Banane püriert	Granatapfelkerne	Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Rosinen)
Apfel gerieben	Feigen	Vanillearoma
Pflanzenjoghurt als Basis	Kirschen	Schokodrops (zartbitter)
Zimt in der Basis	Brombeeren	Müsli-Knuspermix
Vanille in der Basis	Johannisbeeren	Geröstete Kerne (Sonnenblumen, Kürbis)
Kakao in der Basis	Rote Beete (geraspelt)	Zartbitterschokolade gerieben
Chiasamen in der Basis	getrocknete Cranberries	Blütenpollen
Leinsamen in der Basis	Zwetschgen	Zimt-Zucker-Mix
Kokosmilch für exotischen Geschmack	Passionsfrucht	Granola
Skyr oder Quark	Papaya	Matcha-Pulver
Overnight-Oats-Variante	Heidelbeeren	Sesam
Grieß als Alternative zu Hafer	Melone	Crunchy Hafer-Crunch
Gerstenflocken	Orangefilets	Agavendicksaft