



Heidelbeer-Porridge mit Obst & grünem Ananas-Minz-Smoothie

🕒 Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 20 minutes

Zutaten für das vegane Powerfrühstück

Für das Heidelbeer-Porridge mit Obst

- 150 g Haferflocken (Feinblatt)
- 450 ml ungesüßte Pflanzenmilch, z.B. Hafermilch oder Mandelmilch
- 4 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 TL Zimt
- 35 g geschrotete Leinsamen
- 1 Apfel
- 4 EL Kürbiskerne + 2 EL Kürbiskerne zum Garnieren
- 120 g TK-Heidelbeeren (im Sommer frisch, im Winter als Tiefkühlware)
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 1 Banane
- 2 Kiwis
- 1 Mandarine
- 4 EL Granatapfelkerne
- 1-2 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL Chiasamen
- Wenn saisonale verfügbar: eine Hand voll Heidelbeeren frisch | sonst saisonal: z.B. Trauben

Für den Smoothie

- 80 g Spinat
- 130 g Salatgurke
- 150 g Ananas
- ca. 10 g geschälter Ingwer
- 1 Hand voll frische Minze
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 geschälte Orange
- 600 ml eiskaltes Wasser
- Und wer es scharf mag (so wie ich): eine halbe, scharfe Jalapeno

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. Die feinen Haferflocken mit 450 ml Pflanzenmilch, 2 EL Ahornsirup, Zimt und 35 g geschroteten Leinsamen in einer Schüssel vermischen und fünf Minuten quellen lassen. Einen gewaschenen Apfel mit Schale fein aufreiben und zusammen mit 25 g Kürbiskerne untermengen. Das Porridge gut umrühren und nochmals einige Minuten quellen lassen.
2. Heidelbeeren (TK-ware oder frisch) mit 1-2 EL Ahornsirup und einer Prise gemahlener Vanille in einem Topf 3-4 Minuten erhitzen und sachte köcheln. Heiße Heidelbeeren anschließend grob unter das Porridge ziehen und das Porridge auf zwei Bowls aufteilen.
3. Eine Banane aufschneiden und zusammen mit Kiwischeiben, Mandarinen-Spalten, einer Hand voll Heidelbeeren und Granatapfelkernen auf das Porridge in den Schüsseln verteilen. Nochmals 2 EL Kürbiskerne sowie geschälte Hanfsamen darüber streuen. Chiasamen über die Bananenscheiben streuen.

Tipp: Wenn Ihr die Mandarinen-Spalten mit einem scharfen Messer halbiert, sehen sie besonders hübsch aus. Und wie man eine Kiwi so wunderbar sternförmig aufschneidet, wie in diesem Rezept, könnt Ihr Euch in diesem [YouTube-Tutorial](#) ansehen.

Für den fruchtig-frischen Smoothie, alle für den Smoothie angegebenen Zutaten im Mixer pürieren und schon kann man den Smoothie zusammen mit dem leckeren Porridge genießen. Die Kombi passt perfekt zusammen und gibt Euch richtig viel Power für den Tag! Perfekte, gesunde Kombi um gesund und fit in

den Frühling zu starten.