

Unser Porridge-Baukasten

Lass dich inspirieren!



1

Die Basis

OATS, OATS, OATS

Haferflocken, zart
Haferflocken, kernig
Hafermehl
Schmelzflocken

+

FRUCHTSÄFTE & CO.

Apfelsaft
Kokoswasser
Maracujasaft
Orangensaft

oder

MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN

Joghurt
Kefir
Quark
Skyr
Molke
Mascarpone
Ricotta
Hüttenkäse
Frischkäse
Hafermilch
Kokosmilch
Kuhmilch
Mandelmilch
Reismilch
Soja-Reis-Drink
Sojamilch, ungesüßt



2

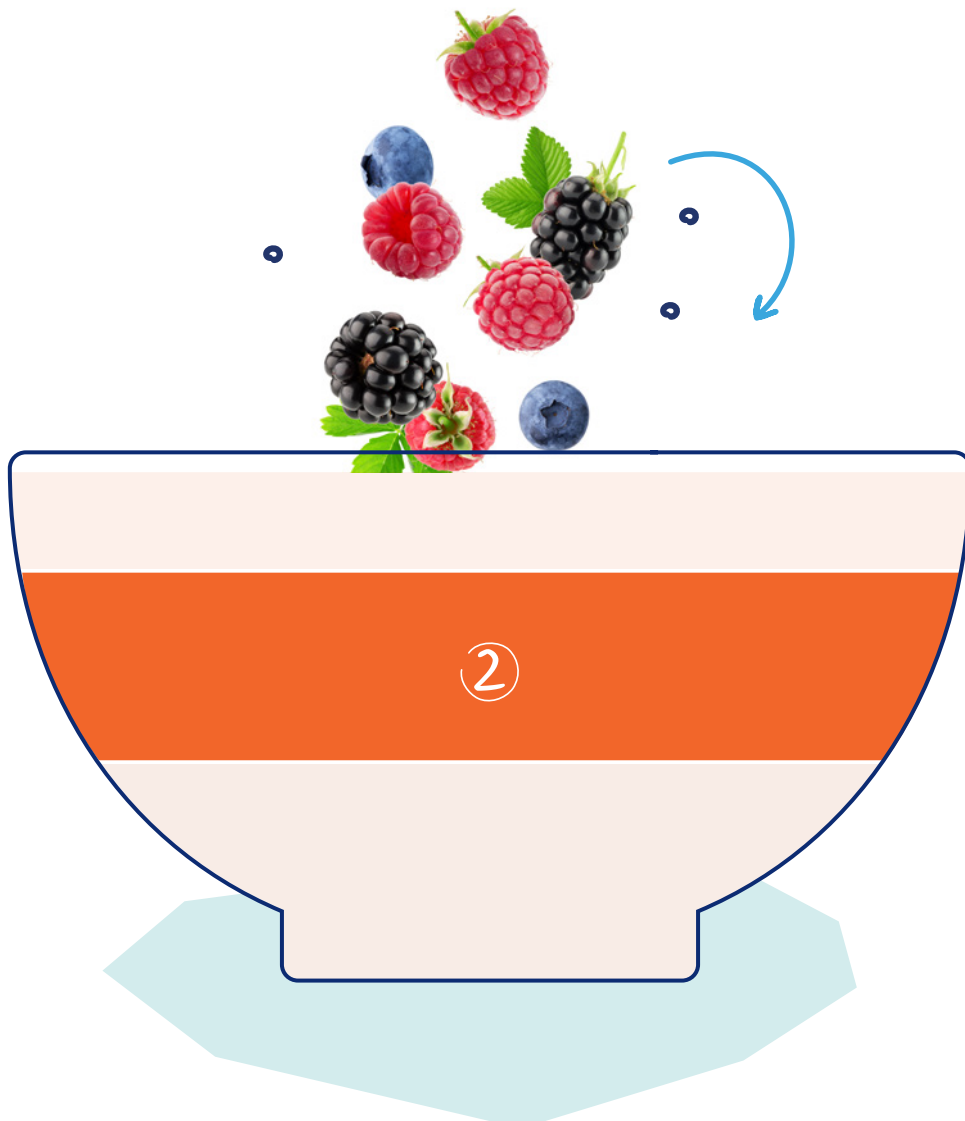
Obst-Alarm!

OBST

Ananas
Apfel
Aprikose
Banane
Birne
Blutorange
Brombeere
Clementine
Erdbeere
Feige
Goji Beere
Granatapfelkerne

Grapefruit
Heidelbeere
Himbeere
Holunderbeere
Honigmelone
Johannisbeere
Kaki
Kiwi
Mandarine
Mango
Mirabelle
Nektarine
Orange

Papaya
Maracuja
Pfirsich
Pflaume
Physalis
Pomelo
Sauerkirsche
Stachelbeere
Süßkirsche
Wassermelone
Weintraube



3

Pimp it up

SWEETS

Honig
Agavendicksaft
Reissirup
Kokosblütenzucker
Birkenzucker
Bananenchips
Cranberrys
Datteln
Goji Beere
Trockenpflaumen
Rosinen

NÜSSE & SAMEN

Cashewkerne
Chia Samen
Erdnusskerne
Hanfsamen
Haselnüsse
Kokosraspeln
Kürbiskerne
Leinsamen
Macadamia-Nüsse
Mandeln
Mohnsamen

Paranüsse
Pekannüsse
Pistazienkerne
Sesamsamen

GEWÜRZE

Vanille
Zimt
Kardamom
Zitrone
Pfefferminze
Orangenschale
Nelken
Piment
Muskat
Anis
Ingwer



Herzhafte Alternative

So gehts:

①

OATS, OATS, OATS

Haferflocken, zart
Haferflocken, kernig
Hafermehl
Schmelzflocken

FLÜSSIGES & CO

Joghurt
Kefir
Quark
Ricotta

Hüttenkäse
Frischkäse
Parmesan
Hühnerbrühe
Gemüsebrühe

②

VEGGIES

Avocado
Rote Beete
Zucchini

Pilze
Tomaten
Spinat
Kürbis

Süßkartoffel
Rettich
Grünkohl
Brokkoli

③

SONSTIGES

Ei
Bärlauch
Basilikum
Chili-Flocken

Curry
Ingwer
Knoblauch
Koriander
Limette

Oregano
Rosmarin
Schnittlauch
Thymian
Hefeflocken

