

Banana-Split-Porridge

Zutaten für 1 Portion:

2 EL Trinkkakao

200 ml fettarme Milch oder Kölln Smelk® Haferdrink Classic

4 EL Blütenzarte Köllnflocken

1 Mini-Banane oder eine ½ große Banane



Zubereitung:

Kakao mit Milch anrühren und Köllnflocken darin aufkochen.

Banane zu dem Porridge servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion:

16 g Eiweiß, 68 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 8 g Fett, 424 kcal / 1.788 kJ

Tipp:

Schmeckt auch mit Birne statt Banane.

Heidelbeer-Porridge

Zutaten für 1 Portion:

4 geh. EL Blütenzarte Köllnflocken

250 ml fettarme Milch

1 Prise Salz

1 EL Zucker

125 g Heidelbeeren



Zubereitung:

Blütenzarte Köllnflocken mit der Milch und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3-4 Minuten stehen lassen. In einen tiefen Teller füllen, Zucker und Heidelbeeren darüber geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Eiweiß, 70 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe, 5 g Fett, 393 kcal / 1.664 kJ

Möhren-Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Stück mittelgroße Möhre
- 250 ml Apfelsaft
- 1 Prise Salz
- 4 EL Blütenzarte Köllnflocken
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Möhre schälen und raspeln.

Anschließend Apfelsaft mit Möhrenstücken und Salz aufkochen. Köllnflocken hinzugeben und erneut aufkochen lassen. Das Porridge 3-4 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren den Zitronensaft unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion:

8 g Eiweiß, 58 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe, 4 g Fett, 320 kcal / 1.350 kJ

Tipp:

Für mehr Varianz kann auch zusätzlich geraspelte Zucchini verwendet werden.



Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 4 geh. EL Blütenzarte Köllnflocken
- 250 ml fettarme Milch oder Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker



Zubereitung:

Blütenzarte Köllnflocken mit der Flüssigkeit und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3-4 Minuten stehen lassen. In einen tiefen Teller füllen, mit Zucker bestreuen und servieren.

Varianten:

- Mit Honig oder Zucker und Zimt süßen
- Mit frischen Beeren servieren
- Einen gewürfelten halben Apfel oder Apfelmus unterheben
- 4-5 klein geschnittene Backpflaumen dazu geben
- oder deftig mit 250 ml Gemüsebrühe zubereiten

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten

Nährwerte für die Zubereitung mit Vollmilch:

14 g Eiweiß, 50 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 7 g Fett, 327 kcal / 1.379 kJ

Quark-Porridge mit Zimt-Zucker

Zutaten für eine Portion:

40 g Blütenzarte Köllnflocken

200 ml Wasser

1 Prise Salz

1 Apfelsine

1 Messerspitze Zimt

1-2 EL Rohrzucker

100 g Magerquark



Zubereitung:

Köllnflocken mit Wasser und Salz in einen Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Apfelsine schälen und Filets herauslösen. Zimt mit Zucker mischen und unter den Quark rühren. Quark und Obst auf das Porridge geben und mit Zimt-Zucker dekoriert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte:

1.724 kJ / 409 kcal, 3 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 21 g Ballaststoffe, 22 g Eiweiß

Tipp:

Wer kein Quark-Fan ist, kann auch Joghurt verwenden.

Südsee-Bircher

Zutaten für 1 Portion:

150 g Vollmilch-Joghurt

1 EL Honig

1 EL Kokosraspeln

1 Apfelsine

4 EL Kölln Müsli Karibik

Zubereitung:

Joghurt mit Honig und Kokosraspeln glatt rühren.

Apfelsine filetieren und die Spalten in Stücke schneiden. Zusammen mit Kölln Müsli unterrühren und in ein Glas füllen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte:

1.798 kJ / 429 kcal, 17 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 10 g Eiweiß

Tipp:

Das Südsee-Bircher lässt sich auch wunderbar am Vorabend zubereiten – so wird es besonders zart.



Vanille-Apfel-Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml fettarme Milch
- 1 EL Puddingpulver Vanille
- 4 EL Kölln Müsli Früchte
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel



Zubereitung:

- 2 EL Milch mit Puddingpulver anrühren.
- Restliche Milch aufkochen und die Pudding-Milch einrühren. Kurz aufkochen lassen und Kölln Müsli und Salz hinzugeben. Erneut aufkochen lassen. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion:

14 g Eiweiß, 54 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 6 g Fett, 338 kcal / 1.426 kJ

Tipp:

Schmeckt mit leicht karamellisierten Apfelscheiben besonders lecker.