

# Porridge mit Mango und Äpfel

Wie jedem bekannt sein dürfte ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag. Mit einem gesunden und leckeren Frühstück hat man die nötige Energie um einen anstrengenden Tag zu überstehen . Wie dieses aussieht ist so verschieden wie die Menschen. Vor allem sollte die wichtigste Mahlzeit am Tag Dir schmecken und alle Nährstoffe liefern, die der Körper benötigt. Nur, wenn Dir das Frühstück nicht schmeckt, bringen Dir die ganzen gesunden Vitamine und Nährstoffe nichts – dann ist es kein guter Start.





Heute gab es bei mir zum Frühstück dieses Mango-Apfel-Porridge – sooo lecker sage ich Euch.

Das geht ganz schnell, ist gesund und macht super satt. Und das Beste daran ist, das Porridge lässt sich am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank hält es bis zum nächsten Morgen. Perfekt für die nötige Energie wenn ein langer und anstrengender Tag ansteht.





### **Zutaten:**

- 50 g Haferflocken
- 150 ml pflanzliche Milch
- 100 g Protein Pudding Schoko
- 1/2 Apfel
- 1/2 Mango
- 2 Datteln
- Zimt

### **Zubereitung:**

1. Haferflocken, Zimt und Milch in einer Schale für 3 Minuten in die Mikrowelle.
2. Den Pudding auf den Haferbrei streichen.
3. Apfel und Mango in kleine Würfel schneiden.
4. Datteln in Scheiben schneiden.
5. Auf den Pudding die Obstwürfel und die Dattelscheiben verteilen.
6. Mit Zimt bestreuen.

Habt einen guten Start in den Tag!











