

# Low-Carb-Porridge mit Mandeln

Warmes, cremiges Low-Carb-Porridge auf Basis von Mandelmilch und gemahlenen Mandeln — ein sättigendes Frühstück ohne Getreide, garniert mit frischen Beeren und Nüssen.

## Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

## Bilder

Low-Carb-Porridge mit Mandeln

## Utensilien

| Gegenstand              | Anmerkung                |
|-------------------------|--------------------------|
| Kleiner Topf            | Zum Erhitzen und Köcheln |
| Schneebesen oder Löffel | Ständiges Rühren         |
| Schalen                 | Zum Servieren            |

## Zutaten

| Zutat                                 | Menge                  |
|---------------------------------------|------------------------|
| ungesüßte Mandelmilch                 | 200 ml                 |
| gemahlene Mandeln                     | 2 EL                   |
| Leinsamen                             | 1 EL                   |
| Kokosraspel                           | 1 EL                   |
| Erythrit (oder anderes Süßungsmittel) | 1 TL                   |
| Zimt                                  | 1 Prise                |
| frische Beeren oder Nüsse             | zum Topping (optional) |

## Schritt-für-Schritt

1. Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Gemahlene Mandeln, Leinsamen, Kokosraspel, Süßungsmittel und Zimt einrühren.
3. Unter ständigem Rühren ca. 3-4 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. In Schalen füllen und nach Wunsch mit frischen Beeren oder Nüssen garnieren.
5. Warm genießen.

## Tipps & Variationen

- Beeren nur sparsam verwenden, um die Kohlenhydratmenge gering zu halten.
- Mit gerösteten Mandelblättchen oder Kokoschips toppen für extra Crunch.
- Auch als kalter Overnight-Porridge zubereitbar: über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

## Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 9).