

Porridge Vital mit Apfel-, Kakaostückchen und Chiasamen

Hafer Porridge mit Apfel, Kakao und Chia – spendet nachhaltig Energie – reich an natürlichen Ballast- und Vitalstoffen

Topfruits Porridge Vital, für einen energiegeladenen Start in den Tag. Denn der Haferbrei mit Apfel, Kakao und Chia ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern hält auch lange satt und steckt voller wertvoller Nährstoffe. Die Vollkornhaferflocken im Porridge liefern mehrkettige bzw. komplexe Kohlenhydrate, welche zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels und zu einem längeren Sättigungsgefühl führen. Zudem ist der Ballaststoffgehalt von Haferflocken sehr hoch. Besonders wertvoll ist hierbei der wasserlösliche Ballaststoff Beta-Glucan, der nicht nur auf die Verdauung, sondern auch auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel eine positive Wirkung hat. Hafer ist außerdem eine gute Lysin-Quelle und ein wichtiger Lieferant von pflanzlichem Eiweiß, Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen sowie von Vitamin B1 und B6. Ergänzt werden die Vollkornhaferflocken durch Kakaonibs und Chiasamen in Bio-Qualität.

Die [Kakaosplitters sind reich an antioxidativen Polyphenolen](#) und überzeugen im Haferflocken Porridge durch ihren leicht herben, schokoladigen Geschmack. Chia ergänzt unsere Porridge Vital Mischung um mehrfach wertvolle Fettsäuren und Ballaststoffe. Die in [Chiasamen enthaltenen Schleimstoffe](#) unterstützen zudem optimal die Verdauung. Seine leichte Süße erhält unser Hafer Porridge durch seine [großen Apfelstückchen der Sorten Gala, Pinova und Elstar](#). Weitere Süßungsmittel sind nicht enthalten. Neben ihrer Süße bringen die Apfelstücke aber noch weitere wertvolle Ballaststoffe, vor allem Pektin, mit sich. Unsere vegane Apfel-Porridge Mischung kann pur oder ergänzt mit weiteren Zutaten verwendet werden. Stellen Sie sich nach Belieben einfach Ihren eigenen Frühstück Porridge zusammen. Die Zubereitung ist zudem denkbar einfach, denn es genügt ein Einweichen mit Wasser oder Pflanzenmilch über Nacht ("Overnight Oats"). Ein Kochen des Haferbreis ist nicht unbedingt erforderlich. **Topfruits Apfel Hafer Porridge ist ein vollwertiges Frühstück für alle, die morgens wenig Zeit haben und trotzdem mit der richtigen Energie in den Tag starten möchten!**

Vorteile unseres Topfruits Haferflocken Porridge auf einen Blick

vital porridge mischung

- verzehrfertige Porridge Mischung für eine schnelle Zubereitung
- ballaststoffreich durch zarte Vollkorn Haferflocken
- ohne Zuckerzusatz, reine Natursüße aus Apfelstückchen
- gesunde Fette und Ballaststoffe aus Chia Saat
- antioxidative Polyphenole aus Kakaostückchen
- weizenfrei

Verwendungstipp für unseren Hafer Porridge mit Apfel und Kakao

Unsere verzehrfertige Haferflocken Porridge Mischung können Sie sowohl kalt als auch warm zubereiten. Für **Overnight Oats** verrühren Sie ca. 50 g (ungefähr 5-6 EL) mit rund 120 ml kaltem Wasser oder Pflanzenmilch und lassen alles in einem verschlossenen Gefäß über Nacht im Kühlschrank einweichen. Am nächsten Morgen einfach umrühren und gegebenenfalls weitere Flüssigkeit ergänzen. Für einen **warmen Haferbrei** geben Sie ca. 50 g (5-6 EL) mit rund 200 ml Wasser oder Pflanzenmilch in einen Topf. Alles gut verrühren, auf dem Herd aufkochen und kurz ziehen lassen. Anschließend auf Teller oder in einer Schüssel anrichten. Selbstverständlich können Sie Ihren Hafer Porridge noch mit weiteren Toppings bereichern – sei es mit [Nüssen](#), [Gewürzen](#) wie [Zimt](#), frischem oder [getrocknetem Obst](#), [Mandelmus](#) oder vielem mehr! Für einen Extrakick Eiweiß können Sie dem Porridge auch einen Löffel [Proteinpulver](#) dazugeben.

Ein interessantes **Video zur Zubereitung von Haferflocken Porridge** finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=vJG-GcnS4Fc>

Wissenswertes zu Porridge

Porridge, auch als Haferbrei bekannt, hat eine lange und traditionsreiche Geschichte. Ursprünglich stammt diese köstliche Mahlzeit aus Schottland, wo sie bereits im 17. Jahrhundert regelmäßig auf den Tischen der Menschen landete. In vielen schottischen Arbeiterfamilien wurde Porridge zum Frühstück serviert, um gestärkt in den Tag zu starten. Aber auch mittags oder abends kam die warme Hafer-Mahlzeit auf den Tisch. Heute ist Porridge aufgrund seiner Vielseitigkeit weltweit beliebt. Aus dem klassischen Porridge haben sich in verschiedenen Regionen der Welt exotische Varianten entwickelt. So gibt es beispielsweise die asiatische Variante ?Congee?, deren Grundzutat Reis ist und in Indien isst man ?Upma?, einen würzigen Grießbrei, zum Frühstück. In Schottland wird Porridge als "brochan" bezeichnet, was auf das gälische Wort "brothchán" zurückgeht und im Englischen mit "pottage", also Topf, übersetzt wird. In Deutschland wird das Gericht einfach als ?Haferbrei? bezeichnet. Der Begriff ?Oatmeal? hat sich in den USA durchgesetzt, da er sich ebenfalls auf das Endprodukt bezieht. Einen Unterschied zwischen Porridge und Oatmeal gibt es tatsächlich nicht – beide Begriffe beschreiben dasselbe leckere Gericht.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Vital Porridge

Zutaten: zarte Vollkorn-Haferflocken*, Apfelstückchen, Kakaonibs*, Chiasamen* - *aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Porridge Vital mit Apfel-, Kakaostückchen und Chiasamen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1675 kj
Brennwert kcal	400 kcal
Fett	13 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.4 g
Kohlenhydrate	51.4 g
davon Zucker	7.8 g
Ballaststoffe	12.8 g
Eiweiß	12.9 g