BMW BKK
Wir. Füreinander.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

REZEPTE GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN.

Haferflocken mit Beeren und Nüssen

(Zutaten für 2 Portion)

100 g	**zarte Haferflocken**
500 ml	**Hafermilch (oder andere Pflanzenmilch)**
1 TL	**Kurkuma**
2 Prisen	**Zimt**
2 TL	**Leinsamen (geschrotet)**
2 handvoll	**Blaubeeren (frisch oder TK)**
2 EL gehackte	**Walnüsse**

Optional: 1-2 TL Honig oder Ahornsirup

- Haferflocken mit Hafermilch, Kurkuma, Zimt und Leinsamen in einem Topf aufkochen, kurz köcheln lassen.

- Vom Herd nehmen, Beeren und Nüsse unterheben. Warm genießen.