



Ein guter Morgen beginnt mit einer sanften, aber nährstoffreichen Mahlzeit, die den Körper mit Energie versorgt, ohne ihn aus dem Fastenmodus zu reißen. Das nussige Mandelmus-Porridge ist eine perfekte Wahl für das Scheinfasten - es ist wärmend, cremig und voller gesunder Fette, die lange satt machen.

Für den französischen Touch bekommt das klassische Porridge eine elegante Verfeinerung: Feine Mandeln, aromatischer Zimt und ein Hauch von Vanille erinnern an ein edles Pariser Frühstück in einem kleinen Café. Das Geheimnis liegt im Mandelmus, das dem Porridge eine unvergleichlich samtige Textur verleiht und für ein intensives Nussaroma sorgt.

---

## □ Warum eignet sich dieses Porridge für das Scheinfasten?

- Ballaststoffreich - Fördert eine sanfte Verdauung und hält lange satt.
- Gesunde Fette - Mandelmus und Leinsamen liefern wertvolle Fettsäuren für den Zellschutz.
- Natürliche Süße - Durch Zimt und Vanille statt Zucker bleibt der Blutzuckerspiegel stabil.
- Cremige Konsistenz - Das Porridge fühlt sich wie eine kleine Frühstücks-Luxuskur an.

---

## □ Rezept: Nussiges Mandelmus-Porridge à la française

*1 Portion - ca. 280 kcal*

### □ Zutaten

Für das Porridge:



- 3 EL zarte Haferflocken
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ TL Zimt
- ½ TL gemahlene Vanille (oder Mark einer Vanilleschote)
- 1 TL Mandelmus (weiß oder braun)
- ½ TL Chiasamen oder Leinsamen

Für das Topping:

- 1 TL gehackte Mandeln
- ½ TL Kokosraspeln
- 2-3 dünne Apfelscheiben oder eine Handvoll Himbeeren

---

## ☐☐ Zubereitung

1☐ Grundlage schaffen:

- Haferflocken mit Mandelmilch, Zimt und Vanille in einen kleinen Topf geben.
- Auf mittlerer Hitze langsam erwärmen und dabei ständig rühren, bis die Mischung eindickt.

2☐ Nüsse & Samen hinzufügen:

- Chiasamen oder Leinsamen unterrühren und das Mandelmus einarbeiten.
- Weitere 1-2 Minuten köcheln lassen, bis das Porridge cremig ist.

3☐ Französische Eleganz ins Spiel bringen:

- Das Porridge in eine Schale geben und mit gehackten Mandeln, Kokosraspeln und den Apfelscheiben oder Himbeeren toppen.

4☐ Genießen!

- Am besten warm servieren und mit einer Tasse grünem Tee oder Mandelmilch-Cappuccino kombinieren.



## ☐☐ Der französische Einfluss: Kleine Details, große Wirkung

- ☐ Vanille & Zimt - Die Franzosen lieben Vanille in ihren Desserts, und hier verleiht sie dem Porridge eine feine Aromatik.
  - ☐ Mandelmus - In Frankreich sind Mandelprodukte sehr beliebt, besonders als Basis für edle Cremes und Desserts.
  - ☐ Apfelscheiben oder Himbeeren - Leicht süßlich und elegant, genau wie die feinen Früchte, die man in Pariser Patisserien findet.
  - ☐ Langsamer Genuss - Wie in Frankreich üblich, lädt dieses Porridge dazu ein, den Morgen bewusst zu genießen.
- 

## ☐ Fazit: Ein eleganter Start in den Tag

Dieses nussige Mandelmus-Porridge vereint gesunde Inhaltsstoffe mit französischem Charme und sorgt für einen sanften, aber köstlichen Start in den Tag. Es passt perfekt in das Scheifasten-Programm, da es den Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgt, aber die Fasten-Effekte nicht unterbricht.

Bon appétit et bonne journée! ☐☐☐☐

Lust auf mehr französisch inspirierte Scheifasten-Gerichte? Lass es mich wissen! ☐