

# Gewürzporridge

## Gewürzporridge mit Hanf

### Zutaten für 1 Portion:

- 40 g zarte Haferflocken
- 20 g [Hanfprotein 56](#)
- 300 – 350 ml Hanfmil\*ch oder Milch nach Geschmack oder auch Wasser
- [Geschälte Hanfsamen](#) und Nüsse nach Belieben
- 1 Banane oder Obst der Saison nach Geschmack, kleingeschnitten
- Zimt, Kurkuma, Ingwer, Kardamom

### So geht's

Haferflocken mit [Hanfprotein 56](#) und Hanfmil\*ch bzw. beliebiger Milch (Wasser) erwärmen. Den Porridge mit den [geschälten Hanfsamen](#), Nüssen, Banane (oder Obst nach Saison) und den Gewürzen nach Geschmack verfeinern. Wer's süßer mag, kann ihn mit etwas Honig pimpen.

Fotos: zVg © michima

Ein tolles Rezept von [miich\\_aela](#) nachgekocht aus dem [Buch „Heilender Hanf“](#)