

Porridge Kombi (salzig)

<u>Basis</u>	<u>Salziges/Zusatz</u>	<u>Topping</u>
<input type="checkbox"/> Haferflocken	<input type="checkbox"/> Gemüse	<input type="checkbox"/> Sonnenblumen-/Kürbis-/Pinienkerne
<input type="checkbox"/> Schmelzflocken	- Aubergine	<input type="checkbox"/> Sesam
<input type="checkbox"/> Quinoa	- Blumenkohl	<input type="checkbox"/> Wal-, Cashew-, Erdnüsse
<input type="checkbox"/> (Dinkel-)Grieß	- Brokkoli	<input type="checkbox"/> (gehackte/blanchierte) Mandeln
<input type="checkbox"/> Maisgrieß	- Fenchel	<input type="checkbox"/> (gehackte) Haselnüsse
<input type="checkbox"/> Couscous	- Karotte	<input type="checkbox"/> Erdnuss-/Mandel-/Cashewbutter
<input type="checkbox"/> Reisflocken	- Kartoffeln	<input type="checkbox"/> Hanf-/Leinsamen
<input type="checkbox"/> Hirseflocken	- Knoblauch	<input type="checkbox"/> Gepuffte Quinoa/Amaranth
<input type="checkbox"/> Sojaflocken	- Kraut	<input type="checkbox"/> Joghurt
<input type="checkbox"/> Lupinenflocken	- Kürbis	<input type="checkbox"/> (Ziegen-)Frischkäse
<input type="checkbox"/> Chiasamen	- Lauch	<input type="checkbox"/> Käse
<input type="checkbox"/> Dinkelflocken	- Mangold	<input type="checkbox"/> Feta
<input type="checkbox"/> Amaranthflocken	- Oliven	<input type="checkbox"/> Parmesan
	- Paprika	<input type="checkbox"/> Essig/Öl
	- Pilze	<input type="checkbox"/> Feigen
	- Rote Beete	<input type="checkbox"/> Ei
	- Rosenkohl	<input type="checkbox"/> Tofu/Garnelen/Fisch/Fleisch
	- Schwarzwurzeln	<input type="checkbox"/> Croutons
	- Spinat	<input type="checkbox"/> Frisches Gemüse
	- Tomate	- Avocado
	- Zucchini	- Fenchel
	- Zwiebel	- Gurke
	<input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte:	- Kohlrabi
	- Bohnen	- Kraut
	- Erbsen	- Lauch
	- Erdnüsse	- Oliven
	- Kichererbsen	- Radieschen
	- Linsen	- Salat (Feldsalat, Rucola, Eisbergsalat,...)
	- Lupinen	- Tomate
	<input type="checkbox"/> Mais	
	<input type="checkbox"/> Chia-/Leinsamen	
	<input type="checkbox"/> Flohsamenschalen	
	<input type="checkbox"/> Kerne	
	<input type="checkbox"/> Nüsse	
	<input type="checkbox"/> Spirulina	
	<input type="checkbox"/> Kokosöl	
	<input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Curry, Kümmel, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian,...	