

# Getreidefreies Warmfrühstück mit niedrigem glykämischen Index

*Eine blutzuckerfreundliche Frühstücksschale, die traditionelles Porridge mit ballaststoffreichen Samen und Nüssen nachahmt und nachhaltige Energie ohne Blutzuckerspitzen liefert.*

Vorbereitung: 3 min Kochen: 2 min Gesamt: 5 min Portionen: 1

**GL 3.3 / GI 12**

## Zutaten

**Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption** Mandelmehl

**Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars** ungesüßte Kokosflocken

**Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar**  
Leinsamenmehl

**Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption** Chiasamen

**Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics** Mönchsfrucht-Süßstoff

**May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response** gemahlener Zimt

**Pinch for flavor balance** Meersalz

**Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose** ungesüßte Vanille-Mandelmilch

[logifoodcoach.com/recipes/getreidefreies-warmfruehstueck-mit-niedrigem-glykaemischen-index](https://logifoodcoach.com/recipes/getreidefreies-warmfruehstueck-mit-niedrigem-glykaemischen-index)

**Pure extract adds flavor without affecting blood sugar** Vanilleextrakt

**Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response** Mandelbutter zum Garnieren

**Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy** gehackte Nüsse und Samen zum Garnieren

**Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled** frische Beeren zum Garnieren

## Anleitung

---

### Step 1

Stelle alle trockenen Zutaten bereit: Mandelmehl, ungesüßte Kokosflocken, Leinsamenmehl, Chiasamen, Mönchsfrucht-Süßstoff, gemahlenen Zimt und eine Prise Meersalz. Gib sie in einen kleinen Topf und rühre gut um, damit sich die Zutaten gleichmäßig in der Mischung verteilen.

### Step 2

Gieße die ungesüßte Vanille-Mandelmilch zu den trockenen Zutaten in den Topf und füge dann den Vanilleextrakt hinzu. Rühre alles zusammen, bis die trockenen Zutaten vollständig befeuchtet sind und keine trockenen Stellen mehr übrig sind.

### Step 3

Stelle den Topf auf hohe Hitze und bringe die Mischung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen, um ein Ankleben zu verhindern. Beobachte es aufmerksam beim Erhitzen, da die Chiasamen und das Leinsamenmehl schnell Flüssigkeit aufnehmen werden.

### Step 4

Sobald die Mischung kocht, reduziere sofort die Hitze auf mittlere Stufe. Lass es sanft für 60 bis 90 Sekunden köcheln und rühre dabei ständig. Das Frühstück wird anfangen einzudicken, aber denk daran, dass es beim Abkühlen noch deutlich weiter eindickt, also vermeide Überkochen.

## **Step 5**

Nimm den Topf vom Herd, wenn die Mischung eine leicht flüssige, gießbare Konsistenz hat. Fülle das warme Frühstück in deine Schüssel und lass es 2 bis 3 Minuten ruhen, um etwas abzukühlen und die perfekte cremige Textur zu erreichen.

## **Step 6**

Wenn das Frühstück nach dem Abkühlen zu dick wird, rühre einen kleinen Schuss zusätzliche Mandelmilch ein, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Chiasamen haben eine gelartige Textur ähnlich wie traditionelles Porridge erzeugt.

## **Step 7**

Füge deine Toppings strategisch für die Blutzuckerkontrolle hinzu: Beginne mit einem Esslöffel Mandelbutter für gesunde Fette, streue gehackte Nüsse und Samen für Eiweiß und Knusprigkeit darüber und garniere zum Schluss mit einer kleinen Portion frischer Beeren wie Heidelbeeren oder Himbeeren. Serviere sofort, solange es noch warm ist, und genieße deine blutzuckerfreundliche Frühstücksschale.