

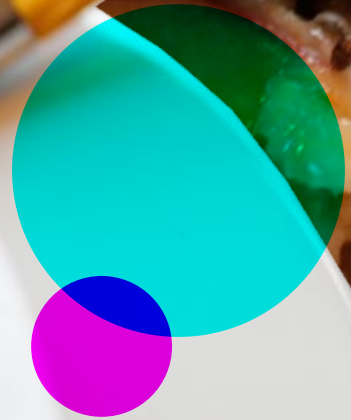


SÜßER PORRIDGE

mit Frischem

VOM BAUM

FRISCH



süßer PORRidge

mit Frischem vom Baum

1. Mandelmilch in einem Topf mit Honig, Zucker und Vanille aufkochen. Haferflocken dazugeben. Und ca. 6 min köcheln lassen.
ACHTUNG! Brennt sehr schnell an!
2. Das Obst, Chiasamen und Leinsamen vorbereiten und vermischen - wie ein kleiner Obstsalat.
3. Mit dem gekochten und leicht abgekühlten Porridge mischen. Dies kann leicht warm oder auch kalt serviert werden. Wenn der Porridge dann zu fest wird, einfach mit etwas Milch wieder cremig rühren.

Für 4 Personen

- 200 g Vollkornhaferflocken, im Sieb gewaschen
- 400 ml Mandelmilch
- 3 EL Honig
- 50 g Kokosblütenzucker
- Mark1 Vanilleschote

- 200 g Sauerkirschen aus dem Glas, abgegossen
- 100 g Apfel, gewaschen, in Stücke geschnitten
- 200 g vollreife Banane mit der Gabel zerdrückt und mit Zitronensaft vermischt
- 3 EL Chiasamen
- 3 EL Leinsamen

Empfehlung:

Milchreis ist toll. Aber der Unterschied zwischen einem „stark geputztem Reis Korn“ und Haferflocken ist ganz einfach: die Haferflocke hat mehr Mineralstoffe, Ballaststoffe und Geschmack. Wichtig beim Porridge ist, dass er seine Farbe nicht verliert und noch etwas Biss hat. Es soll kein farbloser Tapetenkleister werden! Diese Mineralstoff-bombe, die zum Frühstück super für unseren Körper ist, ist einfach vorzubereiten und hält auch noch lange satt. Auch eine super Alternative als Dessert oder Süßspeise. Mit Obst serviert, um das Ganze wieder bunt zu machen und die nötigen Vitamine zu liefern.



Probiert doch mal verschiedenen Milchvarianten aus. Soja-, Mandel-, Haselnussmilch usw., jede gibt einen ganz anderen Geschmack. In der Gruppenstunde mit Schokostreuseln oder -stückchen ergänzt, spricht das doch jedes Kinderherz an. Wenn ihr Haferflocken durch gepresstes Soja austauscht, klappt das Ganze auch prima glutenfrei. Im Sommer auch gerne mit einer Kugel Vanilleeis!