

Tici Kaspar

KLOSTER-PORRIDGE

Für 4 Personen:

- 160 g Haferflocken (oder Hafer-Talggen aus dem Klosterladen)
- ca. 500 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 4-5 EL gekochter Quinoa
- 200 ml Milch (wahlweise auch Soja-, Hafer-, Mandelmilch,...)
- 1 Apfel, gerieben
- 1 Birne, gerieben
- 1-2 EL Honig
- Prise Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

- Haferflocken in leicht gesalzenem Wasser unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht.
- Milch, Apfel, Birne und gekochten Quinoa beimengen.
- Noch einige Minuteniterrühren, mit Honig und einer Prise Zimt abschmecken.

Tipp!

Der Porridge kann nach Lust und Laune variiert werden, mit Nüssen, Bananen oder auch mit Joghurt verfeinert schmeckt der Brei auch kalt sehr gut!