

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

15 min

LEVEL

easy

Rezept

## WARMER PORRIDGE

---

Wenn es morgens beim Aufstehen noch dunkel und frisch ist, dann ist genau der richtige Zeitpunkt gekommen, um neben einem guten Kaffee (oder **BPC**) einen lauwarmen Frühstücksbrei zu genießen. Diesen Porridge kann man auch vorbereiten, wenn man eigentlich noch nicht so richtig wach ist, denn es gibt wenig Zutaten, man kann sie je nach Verfügbarkeit anpassen und kommt schnell zum Ziel. Eigentlich das perfekte Frühstück, oder? OK, dann kann es doch direkt losgehen. Guten Start in den Tag!



## ZUTATEN

---

- 2 EL gemahlene Mandeln
- 2 EL **Kokosmehl**
- 2 EL Haferkleie
- 2 EL Haferkleie-Flocken
- 2 EL **Erythrit**
- 1 TL Zimt
- 500 ml Kuh- oder Mandelmilch
- 1 Apfel

Für das Topping:

- Heidelbeeren
- Pecannüsse
- Kokosraspel

*Etwas warmes für den Start in den Tag!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Den Apfel auf einer Reibe fein reiben und mit der Milch zusammen mit den trockenen Zutaten unter Rühren aufkochen bis es ein sämiger Brei wird. Achtung, der Brei sollte nicht anbrennen.

### SCHRITT 2

Den noch warmen/heißen Porridge auf 2 Schalen aufteilen und die Beeren, Nüsse und Kokosraspel als Topping darüber geben. Guten Start in den Tag!