

Cremiger Vanille Zimt Porridge



ZUTATEN für eine Portion:

-> ich nehme immer einen Messbecher zur Hand um die Mengen abzumessen

- 100ml Haferflocken kleinblättrig (im Messbecher gemessen)
- 200 ml Kokos-Reis Milch (oder andere Milch nach Wahl)
- 2 TL Chia Samen
- eine Prise Salz
- etwas Zimt (je nach Geschmack)
- ein halber TL geriebene Vanille (gibt es zB. relativ günstig im Päckchen bei Denny's)
- evtl. Honig, Ahornsirup, geriebene Nüsse, Kokosflocken, Obst etc. zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Alles gemeinsam in einem Topf erhitzen und leicht köcheln lassen. Immer wieder durchrühren damit nichts anbrennt. Sobald die Flocken weich sind und alles eine sämige Konsistenz angenommen hat, ist der Porridge auch schon fertig. Danach kann man ihn nach Belieben mit verschiedenen Toppings garnieren und auch schon genießen.

Viel Spaß beim Nachbacken!

Ursula



WWW.GIVEHERGLITTER.COM