

Rezept: Wärmender Porridge

für 1 Personen

Zutaten:

- 30 g glutenfreie Haferflocken (erhältlich in Coop, Migros oder Bioladen)
- 1 dl Mandelmilch
- 1 dl Wasser
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ¼ TL Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Nelken, gemahlen
- ¼ TL Ingwerpulver
- ½ TL Vanillepaste
- 1 Prise Salz

nach Belieben:

- warmer Fruchtkompott, z.B. Birnen oder Äpfel
- geröstete Nüsse, z.B. Pekannüsse, Baumnüsse oder Mandeln
- etwas Ahornsirup zum Süssen

Zubereitung:

- Haferflocken, Mandelmilch, Wasser, Gewürze, Vanillepaste und Salz in eine kleine Pfanne geben und alles gut verrühren
- den Porridge aufkochen, anschliessend unter mehrmaligem Rühren 10 Minuten auf kleinster Stufe quellen lassen
- den Porridge nach Belieben mit Fruchtkompott, Nüssen und Ahornsirup verfeinern und warm geniessen