

Frühstücksliebe

EINFACH

Für 2 Personen

Zutaten

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 4 Datteln
- 1 TL Gewürzmischung
- 1EL Ghee
- 1 Tasse Haferflocken
- 300 ml Hafer-/Mandel-Drink oder Milch
- 10 Mandeln
- 2 TL Honig

Vorbereitung

Banane, Apfel und Datteln in kleine Stücke schneiden. Mandeln klein hacken. Beiseite stellen.

Zubereitung

1. Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Haferflocken und Gewürzmischung hinzugeben.
3. Banane, Apfel & Datteln hinzugeben.
4. Mit Milch oder Pflanzendrink aufgießen, umrühren und kurz aufkochen lassen.
5. Nun die Herdplatte ausschalten und den Brei noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Falls der Brei zu fest ist, einfach noch ein wenig Flüssigkeit hinzugeben.
6. In Schalen füllen und mit Mandeln bestreuen.
7. 1 TL Honig darüber geben.



Gewürzmischung selber herstellen

- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Kardamom
- 1 Msp. Nelken
- 1 Msp. Ingwer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz

Guten Appetit

 KRAFTPUNKT

www.kraftpunkt-langenfeld.de