

Porridge



Für dieses Frühstück in einem Topf **Kokosraspel** kurz anrösten und dann eine Tasse **Getreideflocken** dazugegeben, kurz mitrösten und mit der ca 1,5 fachen Menge **Wasser** aufgießen und quellen lassen. Nach Geschmack kann man mit **Rosinen, Nüssen und Samen** verfeinern und mit **Zimt** oder „**Aladins Kaffegewürz**“ von Sonnentor würzen (enthält Kardamom, Zimt, Ingwer, Piment, Nelken, Vanille und Macis). Nun 1-2 **Äpfel** und 1 **Banane** reiben, unter den Brei rühren, mit Beeren garnieren (optional) und genießen.

Share this: