Mandel-Porridge mit Heidelbeeren

Skill Level: EASY

Zutaten:

1/2 TL	Zimt
200 ml	Mandeldrink
50g	glutenfreie Haferflocken
1 TL	Dattelsirup
30g	fWildheidelbeeren
12g	ungeschälte Mandelkerne
5g	Amaranth-Pops
1-2 EL	Mandelmus

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Mandel-Porridge mit Heidelbeeren

Skill Level: EASY

Zubereitung:

1. Mandeldrink in einem Topf erhitzen. Haferflocken, Zimt und Dattelsirup einrühren und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen.
2. Während dessen die Heidelbeeren waschen oder aus der Tiefkühltruhe holen. Mandeln grob hacken.
3. Porridge in Schälchen füllen und mit Heidelbeeren, Mandeln, gepufften Amaranth und Mandelmus servieren.

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE