

Warmes Frühstück mit dem Apfel - Möhren Porridge von Tatendrang

Rezept des Monats Mai

ZUTATEN für eine Portion

180 ml **Mandelmilch** (es geht auch Kokos- oder Reismilch)
2 EL **Haferflocken** · 1 EL **Chiasamen**
1 EL **Proteinpulver** (z.B. Reisprotein)
1 EL **Cashewkernmus** (es geht auch Mandelmus)
1 TL **Honig** · 1 TL **Zimt** · 1 **Apfel** · 1 **Möhre**

ZUBEREITUNG

Die Mandelmilch in einen Topf füllen und auf dem Herd erwärmen.
Währenddessen die Möhre schälen und den Apfel waschen.
Die Haferflocken und die Chiasamen zur Mandelmilch geben und gut umrühren. Die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe weiter ziehen lassen. Die komplette Möhre fein raspeln und in den Topf geben. Den Apfel entkernen und ebenso fein raspeln, in den Topf geben und gut umrühren. Zu guter Letzt das Cashewkernmus, das Proteinpulver, den Honig, und den Zimt hinzufügen und wieder rühren bis ein schöner Brei entsteht. Das Porridge in eine Schüssel geben und am besten warm genießen.

Ein wahrer Bauchschmeichler am Morgen!

