

Warmes Frühstück mit dem Beeren Porridge von Tatendrang

Rezept des Monats Mai

ZUTATEN

180 ml **Mandelmilch** (es geht auch Kokos- oder Reismilch)
2 EL **Haferflocken** · 1 EL **Chiasamen**
1 EL **Leinsamen** (geschrotet) · 1 TL **Honig** · 1 TL **Zimt**
1 Msp. **Vanille** · 50 g **Blaubeeren** · 50 g **Himbeeren**

ZUBEREITUNG

Die Mandelmilch in einen Topf geben und auf dem Herd erwärmen. Währenddessen die Beeren waschen abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Haferflocken, die Chiasamen und die Leinsamen zur Mandelmilch geben und immer wieder gut umrühren. Die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe weiter ziehen lassen. Nun den Honig, den Zimt und die Vanille hinzufügen. Weiterhin gut umrühren bis ein schöner Brei entsteht. Zu guter Letzt die Beeren hinzufügen und unterheben. Das Porridge in eine Schüssel geben und warm genießen.

Ein wahrer Bauchschmeichler am Morgen!

