

Haferporridge



ZUBEREITUNG

Bringen Sie die Mandelmilch mit dem Salz in einem Topf zum Aufkochen. Im Anschluss reduzieren Sie die Hitze und geben die Haferflocken unter ständigem Rühren hinzu. Der Haferbrei sollte auf kleiner Flamme ca. 10 min köcheln.

In der Zwischenzeit schälen Sie die Kiwi und schneiden Sie diese in Scheiben. Vierteln Sie die Datteln und die Pflaumen und vermengen Sie diese mit den Kiwi zu einer Art Fruchtsalat.

Geben Sie den Porridge auf einen tiefen Teller dekorieren Sie ihn mit den Früchten und verwenden Sie nach Belieben Ahornsirup zum Süssen.

ZUTATEN

140 g Glutenfreie
Haferflocken

600 ml Mandelmilch

¼ TL Salz

4 Kiwi

4 Datteln, entsteint

1 EL Ahornsirup

4 Pflaumen, getrocknet

Arbeitszeit:

20 min

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk