




**Bewusst
genießen**
MIT SUSKI
& GLOBUS



Fruchtige Porridge-Bowl



globus.de



2 Portionen



15 min



leicht

Zutaten Porridge

- 500 ml Mandeldrink (bzw. anderer Pflanzendrink/Wasser)
- 50 g Hirseflocken
- 50 g (glutenfreie) Haferflocken
- 100 g Himbeeren (TK) bzw. Beeren nach Wahl
- 1/2 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Reis- bzw. Ahornsirup
- 1 TL Ceylon Zimt
- 1/2 TL Vanillepaste
- 1 Prise Salz



Zutaten Topping

- Himbeeren
- Apfel
- gehobelte Mandeln
- Nussmus
- geschälte Hanfsamen
- Ahornsirup
- Zimt

So geht's:

- 1 Hirse- und Haferflocken in einem Topf mit dem Mandeldrink aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Jetzt Bananenscheiben, Kokosöl, Reis- bzw. Ahornsirup, Zimt, Vanille und Salz hinzufügen. Unter Rühren noch einige Minuten köcheln lassen.
- 2 Den Brei leicht abkühlen lassen. Anschließend den Brei in den Mixer geben. Die Himbeeren hinzufügen und durchmischen, bis der Porridge die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Falls der Porridge zu dickflüssig sein sollte, noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
- 3 Den Porridge in zwei Schälchen füllen, mit Toppings dekorieren und genießen.

Tipp

Der Porridge lässt sich auch kalt genießen und eignet sich gut zum Mitnehmen zur Arbeit, z. B. in einem Schraubglas.

Guten Appetit,
eure Suski



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

globus.de/suski