

# Rezeptidee

## Amaranth-Hafer-Porridge



### Zutaten Für 2 Portionen

- 660 ml Alnatura Haferdrink Calcium
- 60 g Alnatura Amaranth
- 30 g Alnatura Datteln entsteint
- 2 Msp Alnatura Bourbonvanille gemahlen
- 1 Msp Alnatura Meersalz
- ¼ TL Alnatura Ceylon-Zimt gemahlen
- 60 g Alnatura Haferflocken Feinblatt
- 1 Apfel

### Zubereitung Zubereitungszeit ca. 40 min

1. 600 ml Haferdrink mit Amaranth in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 40 min leicht köcheln lassen.
2. Inzwischen Datteln klein schneiden. Mit dem restlichen Haferdrink und den Gewürzen in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab zu einer glatten Sauce pürieren.
3. 10 min vor Ende der Kochzeit Haferflocken zum Amaranth geben und mitköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und auf einer Gemüsereibe in feine Scheiben hobeln.
4. Porridge auf 2 Schalen verteilen, mit der Sauce beträufeln, Apfelscheiben darauf anrichten, nach Belieben mit etwas Zimt bestäuben und servieren.

**Tipp:** Das Porridge lässt sich gut vorbereiten und hält sich – ebenso wie die Sauce – im Kühlschrank luftdicht verschlossen mehrere Tage. Porridge dann portionsweise aufwärmen, ggf. etwas Hafermilch dazugeben, da die Haferflocken und