



Bewusst genießen...

# Veganes Kurkuma Porridge mit Hanföl und Äpfeln

## Zutaten .....

- 8 EL Dinkelflocken
- 500 ml Mandeldrink
- 1/2 TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Hanföl
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Apfel
- Als Topping: gemischte Samen und Kerne

## Zubereitung .....

Zutaten für 2 Portionen:

1. Dinkelflocken in einer kleinen Pfanne kurz rösten. Den Mandeldrink dazugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder verrühren, damit nichts anbrennt.
2. Zum Schluss Kurkuma, Zimt, Hanföl und Ahornsirup in das Porridge einrühren.