

Power Porridge



Symbolbild

Zutaten

500 ml	Milch, Reis-, Mandel-, Soja- oder andere Milch (ca. ½ der Milch kann durch Wasser ersetzt werden)
100 g	feine Haferflocken
1 Prise	Salz
2 EL	Agaven-Dicksaft
1 TL	Zimt oder je nach Geschmack etwas Vanilleextrakt und Früchte zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Die Milch zusammen mit den Haferflocken und dem Salz in einem kleinen Topf erhitzen.
- 2 Unter ständigem Rühren den Haferbrei aufkochen lassen und die dann die Hitze sofort reduzieren.
- 3 Weitere Zutaten wie Zimt und / oder Vanilleextrakt zugeben und weiter kräftig rühren, damit der Brei sähmig wird. Die Herdplatte ausschalten und den Brei für kurze Zeit quellen lassen.
- 4 Jetzt noch einen Schuss Agaven-Dicksaft und je nach Lust und Laune Früchte, Nüsse und Kerne hinzugeben.