

Wärmendes Herbst-Porridge

Zutaten: 2 Pers.

- 100g Haferflocken
- 250ml Wasser
- 125ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 TL Mandelbutter oder andere Nussbutter
- 1 TL natives Kokosöl
- 1 TL rohen Honig oder Ahornsirup
- ½ TL frisch geriebener Ingwer oder
- ¼ TL gemahlene Ingwer
- 1½ TL Zimt
- ⅛ TL Muskatnuss
- eine Prise Piment
- eine Prise Nelke
- eine kleine Prise Kardamom



Zubereitung:

Haferflocken zusammen mit dem Wasser und der Mandelmilch in einen kleinen Kochtopf geben und kurz auf hoher Hitze aufkochen. Kokosöl, Honig oder Ahornsirup, Mandelbutter und Gewürze dazugeben dazugeben, die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel unterrühren.

Sollte eurer Haferbrei am Topf kleben bleiben, dann einfach ein bisschen mehr Wasser oder Mandelmilch dazugeben.

Zum Schluss den Honig oder Ahornsirup unterrühren.

Mit euren Lieblingsobst servieren.

Im Herbst mag ich besonders Feigen, oder Zwetschen dazu.