Porridge mit Flockeraufsatz

Foto und Rezept von Gisela Martin – Porridge

Zutaten:
1 paar Löffel Nackthafer (alternativ Weizenkörner, Dinkelkörner, Emmerurkorn oder andere Körner).
1 Löffel Mandelmus
Obst nach Belieben

Zubereitung:
Hafer durch Flockeraufsatz zur Kenwood direkt in ein Minitöpfchen jagen (dauert nur wenige Sekunden)

Etwas Wasser dazugeben, aufkochen und wenige Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen

Zusammen mit Mandelmus und etwas Obst vermischen.

Bei diesem Frühstück gibts vor der Mittagspause garantiert keinen Hunger! Guten Appetit!

Tipp: Sehr gerne gebe ich auch etwas Hirse dazu, siehe unten eine Variante mit Emmerurkorn/Hirse/getrockneten Blaubeeren und Pfirsich