

Flocker – Zubehörvorstellung

Barbie Steber hat den Flocker als Vorsatz für die Kenwood-Küchenmaschine ausprobiert und uns folgende Ergebnisse zur Verfügung gestellt:

Alle Fotos von Barbie Steber

Einfach die ganzen Körner etc. oben hereinfüllen und schauen was unten herauskommt.

Es kann alles geflockt werden: Alle Getreidearten , Gewürze und auch Ölsaaten wie Leinsamen und Sesam (nur KEIN Mais).



Von links nach rechts: Quinoa/Hafer/Risottoreis



Von links nach rechts: Sonnenblumenkerne/Quinoa
tricolore/Weizen



Von links nach rechts: Dinkel/Roggen

Ausgangssituation:



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

