

FAMILIENHÄPPCHEN

PORRIDGE (1 Portion)

- Haferflocken
- Gepufftes Quinoa
- Hirseflocken
- Amaranth
- 3 dl Hafermilch
- Dattelsirup
- Früchte (zB. Kiwi, Bananen, Beeren)
- Nüsse (zB. Haselnüsse, Mandeln)

1. Hafer- und Hirseflocken, gepufftes Quinoa und Amaranth in einem grossen Glas vermischen. So habt ihr eure Mischung immer zur Hand.
2. Hafermilch (oder auch Kuhmilch, Mandelmilch, Reismilch...) aufkochen und ca. 70g Flockenmischung einrühren. Allenfalls noch etwas mehr Flocken dazu geben.
3. Etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, in eine Schale geben, mit Dattelsirup abschmecken und mit den Früchten und Nüssen garnieren.