



Wärmendes Hafer-Quinoa-Apfel-Porridge mit Walnüssen

Zutaten für 1-2 Portionen

1 Stk. Apfel
1-2 TL Kokosflocken
2 TL schwarzer Sesam gemörsert
Zimt
1-2 Datteln
Walnüsse oder Mandeln
100 g Haferflocken
100 g Quinoaflocken
Kardamom
1 kleine Prise Salz
1 Schuss Zitrone
Reismilch oder Alternative

Zubereitung:

In einer Pfanne, Kardamom, Hafer- und Quinoaflocken, Walnüsse (und / oder Mandeln) und schwarzen, gemörserten Sesam kurz anrösten. Mit Reismilch oder Alternative aufgießen. Klein geschnittene Äpfel und Datteln dazugeben. Mind. 20 Min. köcheln lassen. (In dieser Zeit duschen gehen o.a.;-)) Mit Zimt, einer Prise Salz würzen.

Ab und an umrühren. Zum Ende mit gehackten Walnüssen und Kokosflocken bestreuen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Warm servieren u. evtl. mit Honig süßen.

Wirkung: liefert Energie, kräftigt Nerven, Muskeln und Sehnen

Empfehlung: Eignet sich hervorragend als warmes Frühstück - vor allem in der kalten Jahreszeit!