

Louisa's Power Porridge

Für eine Portion

50g zarte Hafer-Vollkornflocken

200ml Reis-oder Mandelmilch

eine kleine Handvoll Blaubeeren

eine halbe Banane

eine gelbe Kiwi

eine Prise Zimt

eine Prise Kokosflocken

einen Esslöffel Zartbitterschokocreme oder alternativ einen
Esslöffel Honig

Zubereitung: die Hafervollkornflocken in einen kleinen Topf geben und die Reis- oder Mandelmilch darüber gießen. Das ganze 2-3 Min. köcheln lassen bis eine cremige/sämige Konsistenz entstanden ist. Danach das Ganze in eine Schüssel geben.

Jetzt die Banane und die Kiwi klein schneiden und mit den Blaubeeren auf das Porridge legen. Zimt und Kokosflocken drüberstreuen und zum Schluss mit dem Esslöffel Honig oder der Zartbittercreme garnieren. Fertig! Viel Spaß beim Nachkochen.

Guten Appetit!

