



Zweierlei Porridge-Joghurt- Frühstück

Zutaten:

80 g Haferflocken (oder Porridge-Mischung)
300 ml Wasser oder pflanzliche Milch
3-4 EL Mandelmehl
1 TL Zimt
1 EL Erythrit
400 g Naturjoghurt
6 EL Apfelmus
150 g TK Himbeeren
optionale Toppings:
Kakaonibs
Kokoschips
Leinsamen
gehackte Nüsse

Zubereitung:

Haferflocken, Erythrit und Zimt mit Wasser oder pflanzlicher Milch in einem Topf aufkochen. Dann vom Herd nehmen und mit Mandelmehl mischen.
Das Porridge auf 4 Schraubgläser gleichmäßig aufteilen.
gefrorene Himbeeren in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser aufgießen. Ein paar Sekunden drin auftauen lassen und dann das Wasser wieder abgießen.
Die Himbeeren mit der Gabel ein bisschen zerdrücken.
Die Himbeeren bei zwei der vier Gläser aufs Porridge geben.
Bei den anderen beiden Gläsern Apfelmus aufs Porridge geben.
Auf die Früchte jeweils 100 g Naturjoghurt aufteilen.
Zum Schluss nach Belieben noch ein Topping drauf geben und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

