



Carrot-Porridge

Zutaten:

1-2 Karotten
200 g Haferflocken
200 ml Milch
200 ml Wasser
3-4 Datteln
Zimt
optional: gehackte Nüsse oder
Leinsamen

Zubereitung:

Karotte schälen und raspeln. Datteln klein schneiden.
Haferflocken mit Datteln, Wasser, Milch und Zimt in einem Topf kurz aufkochen.
Dann den Brei vom Herd nehmen und die geraspelte Karotte unterheben.
Nach Belieben mit Nüssen oder Leinsamen erweitern und dann in Schraubgläser abfüllen.

