

Walnuss- Porridge

Zutaten: (2 Portionen)

- 5 EL Walnussmehl (geröstet oder natur)
- 400 ml Hafermilch SIGL Bio Hafer & Gerste–die Originale
- 5 EL Haferflocken (oder Mandelmehl für Low-Carb)
- 1–2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Walnuss-Bruch
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Hafermilch erwärmen(nicht kochen lassen).
2. Walnussmehl, Haferflocken, Zimt und Salz einrühren.
3. Unter Rühren ca. 2–3 Minuten köcheln lassen.
4. Vom Herd nehmen und Honig/Ahornsirup unterrühren.
5. In eine Schale füllen und mit Walnuss-Bruch sowie Bananenscheiben und saisonalem regionalem Obst garnieren.

WEITERE REZEPTE
UNTER:
TRUMERSEENNUS.SAT

