

FAUSTFORMEL *System*

Veganer Porridge mit Birne



Für eine Person

Dieses Rezept entspricht einem Faustformel Frühstück

Zutaten

- 3-4 EL Haferflocken, Großblatt (oder Kleinblatt, wer's lieber "breiiger" mag)
- eine halbe kleine Birne
- ein Glas (0,2l) Sojamilch (oder Kuhmilch)
- ein halber Teelöffel Zimt (Ceylon, nicht Cassia)
- ein paar gehackte Walnüsse nach Geschmack

Anleitung

1. Birne entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Haferflocken mit Sojamilch und Zimt zum Kochen bringen und auf ganz kleiner Flamme 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken die Sojamilch fast ganz aufgenommen haben.
3. Die letzten paar Minuten die klein geschnittene Birne unterrühren und weich kochen lassen.
4. Die grob gehackten Nüsse darüberstreuen.

FAUSTFORMEL *System*