

Zutaten für 1 Person:

40 g Hafer, selber flocken oder Haferflocken Großblatt

200 ml Wasser

1 EL Erdmandel

1 Prise Salz

1-2 EL Rosinen

1 ST Bio-Apfel, klein (ca. 120 g) oder
eine kleine *FairTrade* Banane

1-2 EL Skyr oder Joghurt

3-4 ST Walnüsse, ganz

eventuell etwas Ahornsirup zum Süßen, wenn der Apfel zu säuerlich ist

Herstellung:

1. Wasser, Haferflocken, Erdmandel, Salz und Rosinen bei ständigem Rühren, aufkochen lassen.
2. Herd ausschalten und weiter rühren bis der Brei nicht mehr kocht.
3. Den Apfel waschen und grob in deine Müslischale (Banane mit einer Gabel zerdrücken) reiben.
4. Den gequollenen Porridge zum geriebenen Apfel geben und gut miteinander vermengen.
5. Skyr oder Joghurt draufgeben und mit den Walnüssen vollenden.

Warum ? Was

- Warum koche ich den geriebenen Apfel nicht mit? Die Inhaltsstoffe würden dabei weitestgehend verloren gehen.
- Was ist Skyr: Ist ein isländisches Milchprodukt ähnlich einem dickflüssigen Joghurt und enthält in 100 g 11 g Eiweiß bei nur 0,2 g Fett.
- Was sind Erdmandeln: Auch Chufas genannt, sind die Wurzelknollen einer mediterranen Grasart - sie werden geröstet - gemahlen und verleihen dem Porridge einen nussigen Geschmack.

