

## Warmer Frühstückporridge



### Zutaten:

**50 g feine Haferflocken**

**400 ml Wasser**

**1 TL geschroteter Leinsamen**

**1 TL Mandelmus**

**100 g Heidelbeeren**

**½ Banane oder Apfel**

**1 EL Agavendicksaft oder  
flüssiger Honig**

**1 Prise Salz**

**½ TL Zimt**

**1 Spritzer Zitrone**

**5 EL Naturjoghurt**

- Die feinen Haferflocken in einem kleinen Topf, bei mittlerer Hitze, unter rühren sanft anrösten bis sie duften.
- Mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Danach den Herd ausstellen und ca. 5 Min. ausquellen lassen, dabei den geschroteten Leinsamen unterrühren.
- Mandelmus, Agavendicksaft oder Honig sowie die Gewürze: Salz, Zimt und Zitrone zum Porridge hinzugeben.
- Solange der Porridge noch warm ist das Obst unterheben d.h. sanft unterrühren, dass sie nicht so zerdrückt werden. Alles zusammen nochmals 3 Min. ziehen lassen aber nicht mehr kochen.
- Zum Servieren den Naturjoghurt auf den Porridge geben.
- Bei Bedarf und je nach Geschmack noch die Kokosflocken drüberstreuen.  
**Den Frühstückporridge noch warm essen.**