Porridge mit Beeren und Nüssen

Zutaten für 1 Portion:

- 50g Haferflocken
- 200ml Pflanzenmilch
- Zimt
- Handvoll gefrorene Beeren in Bio-Qualität
- 1 Bio-Apfel
- Handvoll Walnüsse

Zubereitung:
Haferflocken mit der Pflanzenmilch bei kleiner Hitze erwärmen. Die gefrorenen Beeren und ca. 1 TL Zimt dazu geben und weiter köcheln bis das Porridge eine cremige Konsistenz hat. In eine Schüssel geben und mit Walnüssen und dem Apfel garnieren.

Nature First
APOTHEKE & DROGERIE