

Dinkel-Porridge mit Wildapfel-Zimt-Tee

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

5
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Porridge

120 ml heißes Wasser
1 Pyramiden Teebeutel Yasashi Bio Tee Wildapfel & Zimt
400 Mandelmilch
120 g Dinkelflocken
1 Prise(n) Salz

Für das Topping

3 Äpfel
100 ml Wasser
2 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Zitronensaft
2 Esslöffel gepuffte Quinoa
2 Esslöffel Walnüsse
2 Esslöffel Mandeln
1 Teelöffel Zimt

Starte mit cremigem **Dinkel-Porridge mit Wildapfel-Zimt-Tee** einfach, satt und glücklich in den Tag. Warum? Weil es dir am Morgen volle **Porridge-Power** verleiht und **Apfel und Zimt** als **Geschmacksduo** ein wahrhaft eingespieltes Team sind. In Form von frisch aufgebrühtem **Yasashi Bio Tee Wildapfel & Zimt** verleiht das würzig-fruchtige Aromenpaar deinem täglichen **Porridge** eine neue Note. Und weil ein fruchtiges Topping da nicht fehlen darf, kommt eine extra Portion schnelles **Apfelkompott** auf den cremigen Dinkelbrei. Dann heißt es nur noch: Löffel zücken!

- 1 -

Für das Porridge Pyramiden Teebeutel mit Wasser aufgießen und nach Anleitung ziehen lassen. Tee mit Mandelmilch und Dinkelflocken in einem Topf aufkochen. Unter stetigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis ein cremiger Brei entsteht. Vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Für das Apfelkompott Äpfel schälen, vierteln und entsteinen. Zwei Viertel zum Toppen zur Seite legen, den Rest in Stücke schneiden. Apfelstücke in einem Topf mit Wasser ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.

- 3 -

Walnüsse und Mandeln hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

- 4 -

Übrige Apfelviertel in Spalten schneiden. Porridge in Schüsseln füllen, mit Apfelkompott toppen, mit gepufftem Quinoa, gerösteten Nüssen und Apfelspalten garnieren und warm servieren.

