

Paleo Porridge mit Kokos und Mandeln

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

Für das Porridge

150 ml Kokosmilch
150 ml Mandelmilch
3 Esslöffel geschrotete Leinsamen
3 Esslöffel gemahlene Mandeln
2 Esslöffel Chia-Samen
2 Esslöffel Kokosraspeln
1 Teelöffel Zimt
1 Vanilleschote
Ahornsirup (nach Geschmack)

Für das Topping

1 kleine Birne
1 Teelöffel Kokosöl
1 Prise(n) Zimt
1 Esslöffel Kokosraspeln
3 Esslöffel Granatapfelkerne
1 Esslöffel ganze Mandeln
1 Esslöffel grobe Kokos-Chips

Was gibt es am Wochenende Besseres, als das Gefühl, sich einfach noch mal im Bett umdrehen zu können? Richtig, die Vorfreude auf ein spätes, ausgedehntes Frühstück. Vor allem dann, wenn schon klar ist, was es

heute gibt: cremiges Porridge mit Kokos, Mandeln und einem fruchtigen Topping aus Birne und Granatapfel. Dafür schlüpfst du irgendwann doch gern unter der warmen Decke hervor, oder?

- 1 -

Für das Porridge geschrotete Leinsamen, gemahlene Mandeln, Chia-Samen, Kokosraspeln und Zimt 3-4 Minuten in einer Pfanne anrösten.

- 2 -

Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Kokos- und Mandelmilch in einem Topf mit Vanillemark aufkochen. Gerösteter Samen-Kokos-Mix unterrühren. Bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln und quellen lassen. Nach Geschmack mit einem Schuss Mandel- oder Kokosmilch verdünnen, mit Ahornsirup süßen und abgedeckt beiseitestellen.

- 3 -

Für das Topping Kokosraspeln 2 Minuten in einer Pfanne goldbraun anrösten und in eine Schüssel umfüllen. Mandeln grob hacken.

- 4 -

Kokosfett in der gleichen Pfanne schmelzen. Birne in dünne Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze darin anbraten. Mehrmals wenden und mit Zimt bestreuen.

- 5 -

Porridge in einer Schale anrichten und mit Birnenscheiben garnieren. Geröstete Kokosraspeln, Mandeln, Kokos-Chips und Granatapfelkerne darüberstreuen.