

## Löffel rein, glücklich sein! Cremiges Porridge mit Apfel und Zimt

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



Pekannüsse hacken.

- 2 -

Alle Zutaten, bis auf Pekannüsse, in einen Standmixer füllen und pürieren.

- 3 -

Porridge in einem Topf unter Rühren erwärmen, in eine Schüssel füllen und Pekannüssen darauf verteilen.

### Zutaten für 1 Portion

120 ml Mandelmilch  
2 Esslöffel Chia-Samen  
2 Esslöffel Mandelmus  
3 Datteln (kernlos)  
1 Esslöffel Kokosblütenzucker (alternativ Agavendicksaft)  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Apfel  
5 Pekannüsse

### Besonderes Zubehör

Standmixer oder Food Processor

Apfel und Zimt? Das Dreamteam schlechthin. Datteln, Pekannüsse, Mandelmilch und Mandelmus? Deine Power-Booster für den Tag. Damit dein Frühstück auch lange satt macht, mischen sich noch kleine Chia-Samen dazu - perfekt. Da wird das Frühstück schnell zur Lieblingsmahlzeit!

- 1 -

Datteln in grobe Stücke schneiden. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in Stücke schneiden.