

Veganes Porridge mit Apfel und Zimt

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Porridge

50 g Hirse
80 g kernige Haferflocken
300 ml Hafer-, Mandel- oder Sojadrink
2 Esslöffel Leinsamen
1/4 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Ahornsirup

Für das Topping

2 kleine Äpfel
1 Teelöffel Kokosöl
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Prise(n) Zimt
50 g Paranusskerne
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
2 Esslöffel Buchweizen

In der kalten Jahreszeit endlich wieder cremige Haferflocken zum Frühstück löffeln? Das ist auch ohne Milch eine wahre Wohltat. Mach dein Porridge vegan und rühr Hirse, Haferflocken, Leinsamen und Zimt im Topf zu deinem heißen Frühstückstraum. Statt Milch nimmst du einfach deinen liebsten Pflanzendrink zur Hand und toppst deine Breakfast-Bowl mit karamellisierten Äpfeln

und einem Schuss Ahornsirup. So lecker war dein veganes Porridge noch nie.

- 1 -

Für das Porridge Hirse mit kaltem Wasser ausspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer Schüssel komplett mit Wasser bedecken und mindestens 2 Stunden einweichen lassen.

- 2 -

Hirse abtropfen lassen und zusammen mit Haferflocken, Leinsamen und Zimt in einem Topf mischen. Mit Hafer-, Mandel oder Sojadrink aufgießen und unter stetigem Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

- 3 -

Für das Topping Paranusskerne grob hacken. Zusammen mit Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

- 4 -

Apfel entkernen und in schmale Spalten schneiden. Zusammen mit Kokosöl, Zimt und Ahornsirup bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. Dabei immer wieder wenden.

- 5 -

Porridge vom Herd nehmen und mit Ahornsirup süßen. Weitere 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Porridge in Schüsseln füllen, mit Apfelspalten, gerösteten Kernen und Buchweizen garnieren und warm servieren.