

Kürbis-Dinkelflocken-Porridge



Zutaten:

(für 2 Portionen)

- 100 g Kürbispüree (Hokkaido gekocht und püriert) oder Apfelpüree
- 200 g Dinkelflocken, von Brenners Bestes
- 400-450 ml Mandel oder Haferdrink
- 2 TL Leinsamen, geschrotet
- 2-3 EL Rosinen, nach Belieben
- ½ TL Zimt
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 reife Banane
- 2-3 EL Ahornsirup

Dekoration:

- 1 Banane
- 1 Apfel
- Ein paar Granatapfelkerne
- Ein paar Mandeln, grob gehackt

Zubereitung:

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Mit den Dinkelflocken, dem Püree, der Mandelmilch, den Leinsamen, den Rosinen und den Gewürzen in einen Kochtopf geben. Einmal aufkochen, dann die Hitze herunterdrehen und ca. 5 Minuten ganz leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde, aber der Porridge noch cremig ist. Je nach Konsistenz noch etwas Mandeldrink zugeben.
2. Den Porridge auf Schüsseln aufteilen. Mit Bananen, Apfelscheiben und je nach Belieben noch mit Granatapfelkernen und Mandeln bestreuen. Zu guter Letzt noch ein bisschen Ahornsirup darüber geben.

Rezept, Lena Fuchs, meinleckerlesleben.com