

Cremiges Porridge mit Erdbeeren {vegan}

Zutaten für eine Portion

- 125 g Erdbeeren
- 35 g zarte Haferflocken
- 175 – 400 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 25 ml Kokosmilch
- 1 TL Chia Samen
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Nussmus z.B. braunes Mandelmus
- Topping nach Belieben (z.B. Mandeln, Cashews oder Walnüsse)



Zubereitung:

1. Vorbereitung der Erdbeeren:

Putze und wasche die Erdbeeren, tupfe sie trocken und schneide etwa zwei Drittel davon in kleine Stücke.

2. Kochen des Porridges:

Die zarten Haferflocken werden jetzt mit 150 ml Milchalternative in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzt. Die Haferflocken saugen langsam die Flüssigkeit auf.

3. Hinzufügen der Zutaten:

Wenn der Brei dickflüssig wird, gibst du die Kokosmilch, Ahornsirup, Chia Samen und Erdbeerwürfel dazu und rührst sie unter. Einen großen Schluck Milchalternative dazukippen und weiter köcheln lassen.

4. Weiter köcheln:

Sobald der Brei wieder dickflüssig wird und die Haferflocken die Flüssigkeit wieder aufgesogen haben, kommt erneut Milchalternative dazu. Das macht den Brei wunderbar cremig. Insgesamt muss das Erdbeerporridge ungefähr 10 Minuten lang köcheln.

4. Anrichten:

Fülle den fertigen Erdbeer-Porridge in eine Schüssel und garniere ihn mit den restlichen Erdbeeren, einem Teelöffel Mandelmus und nach Belieben mit Nüssen.

Und voilà, euer cremiges und köstliches Erdbeer-Porridge ist fertig! Ein perfekter Start in den Tag, der euren Gaumen verwöhnt und euren Körper mit allem versorgt, was er braucht, um voller Energie zu sein.