



REZEPTE von der **BIENENMANUFAKTUR**

PORRIDGE

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten:

200 g feine Haferflocken
400 ml Mandelmilch
500 ml kochendes Wasser
Mark einer Vanilleschote
1 TL Zimt
4 TL Honig
2 Vanillezucker
Bananen, frische oder gefrorene Beeren,
karamellisierte Äpfel oder Kompott
1 EL Blütenpollen
1 EL Honigperlen Blüte pur

Superfood-Toppings:

Chia-Samen
Hanfsamen

Und so gelingt's:

Als erstes die Haferflocken zusammen mit allen Zutaten in einen kleinen Kochtopf geben, aufkochen und gut verrühren.

Dann den Haferbrei ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen, abschmecken und schön in kleinen Portionen auf Tellern verteilen.

Leicht warm schmeckt es vorzüglich! Zuletzt mit den Honigperlen und Toppings eurer Wahl garnieren und genießen.

Guten
Appetit!