

Bewusst, basisch,
genießen – zu jeder
Tageszeit!

demeter



Kräuterhof
ROSSNAGL



Gekeimtes Porridge
Apfel-Zimt mit gebratener Birne

Gekeimtes Porridge

Apfel-Zimt mit gebratener Birne

Zubereitung

1. Koche 140 ml **Wasser** oder **Pflanzendrink** auf, nimm die Flüssigkeit dann vom Herd und rühre 70 g **gekeimtes Porridge Apfel-Zimt** ein. Lasse das Porridge ziehen, bis die Konsistenz cremig ist.
2. Brate eine klein geschnittene

Birne mit *etwas Zimt* bis sie weich ist und hacke *einige Haselnüsse*.

3. Richte das fertige Porridge mit der gebratenen Birne und den gehackten Haselnüssen an und genieße es am besten warm.

*pflanzlich, basisch
und glutenfrei!*



Tipps

1. Probier mal etwas Honig zum Verfeinern.
2. Walnüsse und Cashews sind eine tolle Alternative zu Haselnüssen.
3. Keine Birnen-Saison? Auch anderes Obst schmeckt sehr gut zum Porridge.