



Mandarinen-Porridge

Ergibt: 2 Portionen

Zutaten:

3 Mandarinen

ggf. etwas Wasser

80 g Haferflocken

160 ml Mandeldrink, ungesüßt

2 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Prise Zimt, oder mehr nach Belieben

Zubereitung:

1. Zwei Mandarinen auspressen, die andere schälen und in ihre Segmente teilen. Den Saft abmessen und ggf. mit Wasser auffüllen, benötigt werden 160 ml.
2. Die Haferflocken mit dem Mandeldrink und dem Mandarinenensaft in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
3. Nun mit dem Ahornsirup oder Agavendicksaft süßen.
4. Danach das Porridge in eine Schüssel geben, mit den Mandarinstückchen toppen und so viel Zimt wie gewünscht darüber streuen.

Tipp:

Als weiteres Topping passen zu diesem Porridge sehr gut Nüsse in allen Variationen, Kakao Nibs oder dunkle Schokolade.

Und natürlich kann der Mandeldrink auch durch einen anderen pflanzlichen Drink oder Milch ersetzt werden.