

Mein Superfood Rezept:

Porridge

Für eine Person:

Eine halbe Tasse Kuhmilch

Eine halbe Tasse Wasser

2-3 Esslöffel Zucker (Je nach Geschmack)

6 Esslöffel Hafer

Serviervorschlag:

mit Erdbeeren und Ahornsirup oder

mit Apfel und Zimt

Zubereitung:

Als erstes die Flüssigkeiten in einen Topf leeren, aufkochen und dann die anderen Zutaten bei leichter Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen.

Dann noch ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Jetzt kann man es mit beliebigen Zutaten garnieren und noch heiß servieren.

Es ist ein Super Rezept