

natürlich  gesund

Golden-Milch-Porridge

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 15 Min.

Zutaten:

- 40 g Pecannüsse oder 40 g Walnusshälften
- 15 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 400 g Mandeldrink, ungesüßt
- 80 g Haferflocken, zart
- 1 geh. TL Kurkuma
- $\frac{3}{4}$ TL Zimt, gemahlen
- 2 Prisen Muskat
- 2 EL Kokosöl
- 4 EL Ahornsirup
- 1 Banane, längs durchgeschnitten, halbiert



Zubereitung:

- Nüsse grob zerkleinern und zur Seite stellen. Ingwer reiben.
- Mandeldrink, Haferflocken, Kurkuma, Zimt, Muskat, 1 EL Kokosöl, Ingwer und 2 EL Ahornsirup in einem Topf aufkochen und 8 Minuten köcheln lassen.
- In dieser Zeit in einer Pfanne auf dem Herd 1 EL Kokosöl erhitzen und die Banane anbraten. Nach 2-3 Minuten 2 EL Ahornsirup und zerkleinerte Nüsse dazugeben und Banane kurz karamellisieren lassen.
- Porridge auf 2 Gläser verteilen, mit karamellisierter Banane garnieren und servieren.

