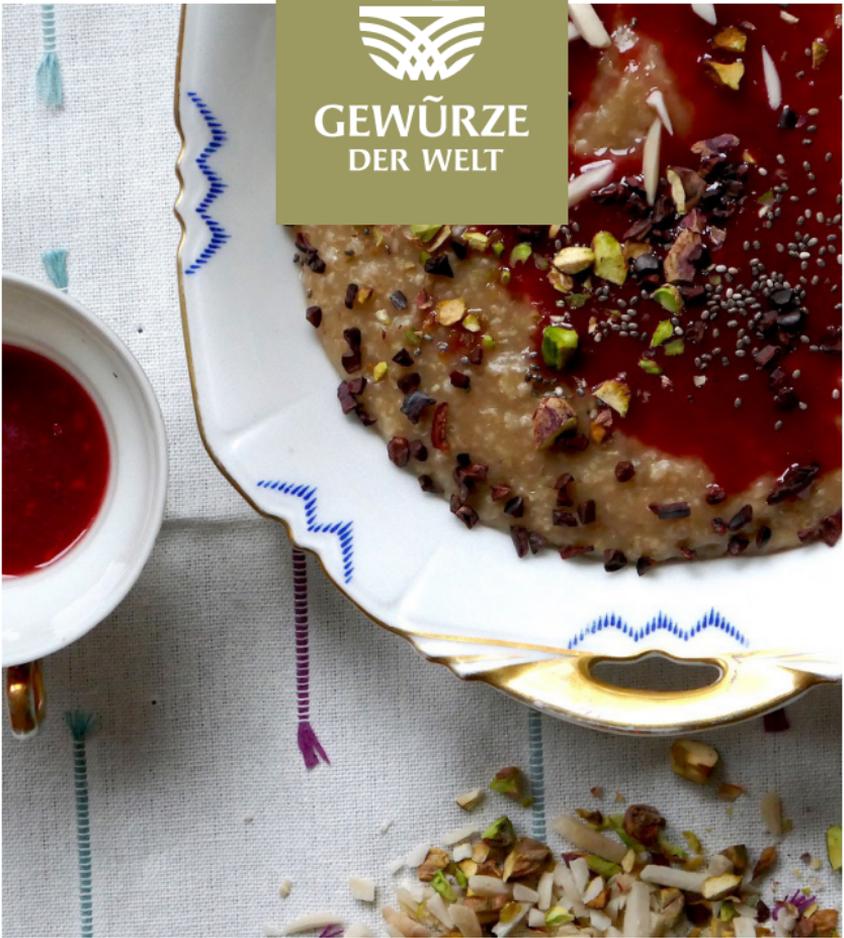




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 183

Porridge mit Himbeersauce



5 Minuten



15 Minuten



20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

6 EL Haferflocken

Wasser

 1 TL Olivenöl

 1 Prise Meersalz

 1 TL Muscovado

200 g Himbeeren

3 EL Agavendicksaft

Zum Garnieren z.B.

Mandelstifte, Pistazien,

Chiasamen, Walnüsse,

 Kakao Nibs

 Bio Ceylon Zimt

Rezept

Gefrorene Himbeeren bei schwacher Hitze in einem Topf unter Rühren erwärmen, damit nichts ansetzt. Agavendicksaft unterrühren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Haferflocken in etwas Wasser zum Kochen bringen. Immer wieder etwas Wasser hinzufügen und den Porridge ca. 15 Minuten köcheln. Er sollte am Ende schön schlotzig und auf keinen Fall zu fest sein. Mit Olivenöl, Salz und Zucker abschmecken. Den Porridge in Schälchen geben und mit der Himbeersauce übergießen. Nach Belieben mit Nüssen, Kernen und Zimt bestreuen.

Guten Appetit!