

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Birnen-Zimt-Porridge

Zutaten für 2 Portionen

- 80 g Vollkornhaferflocken (zart)
- 300 ml Reismilch
- 2 kleine Birnen
- 4 EL gehackte Haselnüsse
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Die Reismilch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die Haferflocken 3-5 Minuten darin köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
3. Den Zimt unterrühren.
4. Die Birnen waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
5. Birnen mit einer Reibe fein raspeln.
6. Mit den Haselnüssen unter die Haferflocken mengen und servieren.

Rezept von Clean Eating Expertin Hannah Frey (Projekt: Gesund leben)