

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Chufas-Porridge mit Apfel

Zutaten für 2 Portionen

- 80 g Vollkornhaferflocken (zart)
- 300 ml Mandelmilch
- 2 kleine Äpfel
- 4 EL gemahlene Erdmandeln (Chufas)
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Die Mandelmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die Haferflocken 3-5 Minuten darin köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
3. Den Zimt und die Erdmandeln unterrühren.
4. Die Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
5. Äpfel mit einer Reibe fein raspeln. Unter die Haferflocken mengen und servieren.

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