



„Peru grüßt Österreich“

Zutaten für 2 Portionen

- 4-7 EL Mehrkornflocken oder grobkörnige Haferflocken (abhängig vom persönlichen Tagesbedarf)
- 1 EL Quinoa
- Wasser bzw. Milch oder Milchersatz
- 1 EL Chia
- Gemahlene Nüsse nach belieben
- 70g ein geriebener kleiner Apfel oder frisches Obst nach Saison
- 1 TL Honig
- 20g Knabber Erds und Knabber Bans als Topping

Knabber Tipp

Das frische Obst kann bei Bedarf auch komplett durch gefriergetrocknete Früchte ersetzt werden!

Zubereitung

Die Mehrkorn- oder Haferflocken sowie Quinoa in einen Topf geben und mit Wasser oder Milch 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Wer die Flocken gerne bissest mag, gibt diese an Ende der Garzeit für 2-3 Minuten dazu.

Die Chia-Samen könnt ihr entweder auch am Ende der Garzeit bei niedriger Temperatur dazugeben oder als Topping verwenden – je nach Lust und Laune.

Die Nüsse und den geriebenen Apfel bzw. das frische Obst nach Saison dazugeben. Sollte gerade mal nichts im Haus sein, können auch gefriergetrocknete Früchte verwendet werden. Einfach die Knabber Früchte in das Porridge hineinrühren – so nehmen sie Feuchtigkeit auf und werden wieder zu (fast) echten Früchten

Die „Süßen“ unter euch geben noch etwas Honig dazu

Als Topping und für den Crunch-Effekt die gefriergetrocknete Früchte darüberstreuen.

Fertig ist das Frühstück, das dich in Gedanken nach Südamerika entführt.

