



Aus der Heimat der Frische



 15 Minuten

 Einfach

Breakfast Bowl „Süßer Start“

Nicht nur für Frühaufsteher: Diese süße Frühstücks-Bowl schmeißt sich mit selbstgemachtem Porridge, fruchtigen Blaubeeren, gebratenen Äpfeln und einer ordentlichen Portion Skyr in Schale.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das Porridge am Vorabend Hirse mit Mandelmilch verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am Morgen mit kleiner Menge Wasser in einem Topf verrühren und kurz aufkochen. Nach Geschmack mit Ahornsirup süßen und mit den Topf mit einem Deckel abdecken.

Schritt 2

In einer kleinen Pfanne Mandeln bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten leicht goldbraun anrösten. Mandeln aus der

 Zutaten

- 1 Bowl
- 4 EL Hirse
- 280 ml Mandelmilch
- 5 EL Wasser
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL MILRAM Skyr
- 75-100 g gebratener Apfel
- MILRAM Gute Butter
- 30 g Blaubeeren
- 10 g geröstete Mandeln
- 1 EL gepuffter Amaranth
- 1 EL geschrotete Leinsamen

Pfanne nehmen, grob hacken und beiseite legen.

Schritt 3

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In der noch warmen Pfanne etwas MILRAM Gute Butter (wer's leichter mag, nimmt Wasser) erhitzen, darin Apfelspalten etwa 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrmals wenden.

Schritt 4

Blaubeeren waschen, trockentupfen. Den noch warmen Hirse-Porridge mit einem Löffel in eine Müsli-Schale füllen. Zu einem Drittel mit MILRAM Skyr toppen, auf den Skyr gehackte Mandeln streuen. Neben den Skyr einen Streifen aus Blaubeeren legen. Den Rest des Porridge mit gebratene Apfelspalten bedecken. Leinsamen und Amaranth über das Obst streuen. Loslöffeln und satt in den Tag starten.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2213/529

Fett (g): 16

Kohlenhydrate (g): 72

Eiweiß (g): 23