



 15 Minuten

 Einfach

FRÜHSTÜCKS-BOWL AUS HIRSE-PORRIDGE MIT APFEL UND BLAUBEEREN

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

 *So wird's 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 dem Topf mit einem Deckel abdecken.

SCHRITT 2

In einer kleinen Pfanne Mandeln bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten leicht goldbraun anrösten. Mandeln aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseite legen.

SCHRITT 3

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In der noch warmen Pfanne etwas 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 MagerQuark toppen, auf den MagerQuark gehackte Mandeln streuen. Neben den MagerQuark einen Streifen aus Blaubeeren legen. Den Rest des Porridges mit Apfelspalten bedecken. Leinsamen und Amaranth über das Obst streuen. Bowl



Zutaten

1 Bowl

4 EL Hirse

280 ml Mandelmilch

5 EL Wasser

2 EL Ahornsirup

2 EL MILRAM MagerQuark

75-100 g gebratener Apfel

Butter

30 g Blaubeeren

10 g geröstete Mandeln

1 EL gepuffter Amaranth

1 EL geschrotete Leinsamen

mit MagerQuark, Früchten und Hafer Porridge genießen
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