



Aus der Heimat der Frische

 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 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 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 Skyr toppen, auf den Skyr gehackte Mandeln streuen. Neben den Skyr einen Streifen aus Blaubeeren legen. Den Rest des Porridges mit Apfelspalten bedecken. Leinsamen und Amaranth über das Obst streuen. Bowl mit Skyr, Früchten und



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

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