

PURE ENERGIE

BIRNENBREI

Zutaten

- 40-50g Haferflocken
- 1TL Mandelmus
- 1TL Apfeldicksaft
- ½ TL Zimt
- Birne
- Saft einer ½ Zitrone
- ½ EL Sonnenblumenkerne
- 360ml Wasser



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Haferflocken in 360ml Wasser geben und im Topf bei niedriger Hitze aufkochen lassen. Unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen, bis der Brei deine gewünschte Konsistenz hat. Den Topf vom Herd nehmen und mit dem Mandelmus, Dicksaft und dem Zimt verrühren. Die Birne waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel füllen und mit den Sonnenblumen garnieren.

Tipp:
Tausche die Birne entweder gegen eine Banane oder Beeren aus. Für etwas Exotik im Frühstück: Mango und Kokosraspeln.