

PURE ENERGIE

ERDMANDEL-FRÜHSTÜCKSBREI

Zutaten

- 1EL Buchweizenflocken
- 1EL Hirseflocken
- 250ml Kokos- oder Mandelmilch
- ½ TL Zimt
- 2 EL Erdmandelflocken
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 TL gehackte Mandeln
- Obst nach Belieben oder saisonal



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Die Buchweizen und Hirseflocken in der Flüssigkeit nach Wahl, bei mäßiger Hitze und unter ständigem Rühren zu einem Brei verarbeiten.

Den Zimt hinzugeben und die Erdmandelflocken in den Brei einrühren. Den frisch geriebenen Ingwer, die gehackten Mandeln und das Obst darüber geben und gut gestärkt in den Tag starten.

Tipp:

Den Brei am Vorabend in einem verschließbaren Gefäß vorbereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.