

Das süße Wunder-Frühstück

Carrot Cake Porridge vegetarisch / pflanzlich

Zutaten (1 Portion):

Für den Haferbrei:

- ½ geraspelter Apfel (alternativ: Birne)
Hinweis: Die andere Hälfte kannst du gerne als Bonus-Topping nehmen.
- 1 geraspelte Karotte
- 1 Bio-Ei (alternativ: 2 EL Sojaflocken)
- 6 EL zarte Haferflocken
(alternativ: glutenfreie Haferflocken)
- ¼ TL Zimt
- ca. 400 ml Wasser
- Optional: 1 Prise Salz
- Optional: gemahlener Kardamom

Für das Topping:

- 100 g Beerenfrüchte (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren)
- 3 EL Bio-Magerquark (alternativ: Sojaquark)
- 3 TL Toppings deiner Wahl (z. B. Kokosflocken, ungesüßtes Erdnussmus, Chiasamen, Nüsse, Kakaonibs, ...)
- Optional: 1 TL Ahornsirup (alternativ: Honig, Agavendicksaft)

Zubereitung:

1. Wasche den Apfel und die Karotte. Halbiere den Apfel und entferne das Kerngehäuse.
2. Raspele den Apfel und die Karotte klein.
3. Gib die geraspelten Zutaten in einen Topf. Füge die Haferflocken, den Zimt und optional etwas Salz und Kardamom hinzu. Falls du Sojaflocken (statt Ei) verwendest, füge diese hinzu. Füge anschließend das Wasser hinzu und koche die Zutaten für etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze, bis die Karotte etwas weicher wird. Füge bei Bedarf noch mehr Wasser hinzu.
4. Schlage anschließend das Ei in die Masse hinein und rühre den Haferbrei für etwa eine Minute. (Überspringe diesen Schritt, wenn du Sojaflocken nutzt.)
5. Gib die Masse in eine Schale.
6. Toppe den Haferbrei mit Quark (oder der Alternative), Beerenfrüchten, 3 TL Toppings deiner Wahl und optional etwas Süße.



Übrigens:

Der Porridge kann auch am Abend zuvor zubereitet werden, sodass du ihn am Morgen nur aufwärmen musst und mit Toppings versehen kannst.

**Genieße dieses süße Frühstück,
das dich mit Energie für den Start in den Tag versorgt!**