



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Dinkel Porridge

Dinkel Porridge

100 g Rinatura Dinkelflocken Bio

400 ml Pflanzenmilch

1 Prise(n) Salz

1 Teelöffel Zimt (optional)

1 Esslöffel Rinatura Dattelsirup Bio

1 Teelöffel Rinatura Leinsamen Bio

Toppings nach Wahl:

Frisches Obst (z.B. Banane, Apfel, Beeren)

Nüsse oder Nussmuss (z.B. Mandelmus, Haselnüsse)

Kokosflocken, Kakaonibs, Zimt, etc.

Dinkel Porridge

1.

Dinkelflocken, Pflanzenmilch, Salz und Zimt in einen kleinen Topf geben. Unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und 5–10 min. leicht köcheln lassen, bis das Porridge cremig ist. (Wenn es zu dick wird, einfach etwas mehr Pflanzenmilch hinzufügen.)

Vom Herd nehmen und Sirup sowie Leinsamen einrühren. Kurz quellen lassen (optional 2–3 min.).

In Schüsseln füllen, mit Obst, Nüssen und weiteren Toppings garnieren.