

Porridge - Frühstücksbrei

Zutaten:

4 EL Getreidegrieß (Dinkel, Weizen, Gerste o.a.) (E)
2 EL Trockenfrüchte z. B. Rosinen, Feigen oder Aprikosen (E)
1 MS Ingwerpulver (M)
¼ TL Zimt (M)
1 MS gemahlener Kardamom (M)
1 TL Mandelmus (E)
250 ml Sojamilch (E) oder Reismilch (M)

Milch, Grieß und klein gehackte Trockenfrüchte in einem Topf erhitzen. Gewürze dazugeben und alles kurz aufkochen lassen. Danach bei niedriger Hitze 5 – 10 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren Mandelmus unterheben.