Vegane Porridge

Das vegane Porridge mit Haferflocken ist ein ein ideales Rezept für den Start in den Tag. Mit Avocado und Mango garniert schmeckt es wunderbar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

100 g	Haferflocken (feine)
100 ml	Wasser
50 ml	Kokosmilch
1 EL	Ahornsirup (oder Kokosblütenzucker)
0.5 Stk.	Avocados
0.5 Stk.	Mangos
	Chia-Samen
	Kürbiskerne

Zubereitung

1. Für das **Vegane Porridge** die Haferflocken in einem Mixer zerkleinern. Das Wasser und Kokosmilch in einem Kochtopf erhitzen und die Flocken zirka 15 Minuten weich köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit die Avocado schälen und in Spalten schneiden, die geschälte Mango in kleine Würfel schneiden.

3. Das Porridge mit Agavendicksaft süßen, in einer Schüssel mit den Früchten anrichten. Je nach Belieben mit Kürbiskerne und Chiasamen garnieren.

Tipp