



Warmer Porridge mit Pflaumenkompott



1 Portion



Ca. 15 Min.

ZUTATEN

- 100 ml Haferdrink
- 3 EL. feine Haferflocken
- Prise Salz
- 1/2 Zimtstange oder Msp. Zimtpulver
- 1 Pflaume
- 20 ml naturtrüber Apfelsaft ungesüßt)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Sojaquark oder -joghurt natur
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Nüsse
- 1/2 Banane

TIPP



Esse den Haferbrei doch einfach einmal ganz in Ruhe und genieße den süß-sauer-cremigen Geschmack ohne Ablenkung. Kein Handy, keine Unterhaltung, keine Musik, kein Buch, keine Zeitschrift, kein Fernseher und Co, Einfach einmal achtsam und mit Genuß und Zeit essen.

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Haferdrink und Prise Salz aufkochen und auf mittlerer Stufe kochen bis der Haferdrink fast verdampft ist. Haferbrei vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen
2. Pflaume kleinschneiden und mit Apfelsaft, Ahornsirup und Zimt aufkochen. Bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Umrühren so lange kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zimtstange entfernen
3. Haferbrei nochmals aufwärmen. Falls zu fest noch etwas Haferdrink hinzufügen
4. Warmen Haferbrei in eine Schüssel füllen und mit dem Pflaumenkompott, etwas Sojaquark, Sonnenblumenkernen, Bananenscheiben und Nüssen garnieren und servieren