



POWER PORRIDGE

Haferflocken, Mandelmilch, Quinoa, Zimt und Vanille in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze aufkochen. Das Porridge immer wieder verrühren und circa 7 Minuten aufkochen, bis es eine schöne cremige Masse ergibt. Kurz vor Ende den Kokoszucker dazugeben und gut unterrühren. In der Zwischenzeit die Banane in Schreibe schneiden.

Das fertige Porridge in eine Schale geben und mit der Banane und den gehackten Mandeln anrichten.

Hinweis:

Solltet ihr eine der Zutaten nicht vertragen, könnt ihr diese durch eine Alternative ersetzen.



ZUTATEN FÜR 1 PERSON:

- 40 g Haferflocken
- 120 ml Mandelmilch
- 30 g Quinoa
- 1-2 EL Kokoszucker
- Prise Zimt
- Prise Vanille
- 1/2 Handvoll gehackte Mandeln
- 1/2 Banane



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

