

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
10 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Grossbritannien

HAFERFLOCKEN ÜBER NACHT



Rezept: Herring. Die-keine-Zeit-zu-kochen-Küche. Dorling Kindersley 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Hinter diesem Titel steckt schlicht ein Porridge, das nicht gekocht werden muss. Mit Mandel- oder Kokosmilch stellt man einen veganen Porridge her.

ZUTATEN (2 PERSONEN)

| | | | |
|-------|--------------|------|-------------------------|
| 50 g | Haferflocken | 2 EL | Karotten, geriebene |
| 350 g | Vollmilch | 1 EL | Bitterorangen-Konfitüre |

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken und 7x mehr Milch ins Einmachglas geben.
2. Nun Toppings ins Glas geben. Hier geriebene Karotte und Marmelade, also Bitterorangen-Konfitüre.
3. Verschiessen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Varianten

- Erdbeer. Vollmilch. Frische Erdbeeren und Erdbeerkonfitüre
- Mandel-Pfirsich. Mandelmilch, frische Pfirsichscheiben, Mandelbutter und Zitronensaft
- Honigflocken mit Kirschen. Kokosmilch, Honig, frische Kirschen und geröstete Walnüsse
- Kokos-Banane. Kokosmilch, zerdrückte Banane, Kakaopulver, Zimt, brauner Zucker, Chiasamen und geröstete Kokosflocken