AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	Grossbritannien

HAFERFLOCKEN ÜBER NACHT



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. Verschliessen 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

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