

Wärmende Hafergrütze

Zutaten für zwei Schälchen

- ein Schuss Reismilch
- 10 Mandeln
- 2 Datteln
- 50 g Haferflocken
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesam
- 250 ml Wasser
- ½ Apfel
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung

1. Reismilch in Schälchen füllen und auf Zimmertemperatur bringen
2. Mandeln und Datteln getrennt hacken
3. Apfel in etwa zwölf dünne Spalten schneiden
4. Mandeln, Datteln, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Sesam mit Wasser aufkochen
5. Ingwer, Zimt und Salz dazugeben, 5 min unter Rühren köcheln
6. Herd ausmachen, Kokosöl unterrühren, Apfelspalten auflegen
7. Im geschlossenen Topf einige Minuten ziehen lassen
8. Grütze zur Reismilch geben