

# Porridge



Für dieses Frühstück in einem Topf **Kokosraspel** kurz anrösten und dann eine Tasse **Getreideflocken** dazugegeben, kurz mitrösten und mit der ca 1,5 fachen Menge **Wasser** aufgießen und quellen lassen. Nach Geschmack kann man mit **Rosinen, Nüssen und Samen** verfeinern und mit **Zimt** oder „**Aladins Kaffegewürz**“ von Sonnentor würzen (enthält Kardamom, Zimt, Ingwer, Piment, Nelken, Vanille und Macis). Nun 1-2 **Äpfel** und 1 **Banane** reiben, unter den Brei rühren, mit Beeren garnieren (optional) und genießen.

---

# Müsli-Crunch



3 Tassen **Haferflocken**, 1 Tasse **Nüsse**, 1/2 Tasse **Samen** (Kürbis, Leinsamen, Sonnenblumen,...), 1/2 Tasse **Trockenfrüchte** in einer Schüssel vermischen.

50ml **Kokosöl** zum Schmelzen bringen und mit 90 ml **Agavensirup** unter die Flockenmischung rühren und mit 1-2 TL **Zimt** und einer Prise **Salz** gut vermischen. Diese Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 160-180 Grad backen. 2-3x die Flockenmischung durchmischen und wieder ins Rohr schieben.

#### **WICHTIG:**

Bitte immer neben dem Backofen bleiben und ein Auge auf den Crunch werfen. Es kann gegen Ende der Garzeit sehr plötzlich gehen, dass die Flockenmasse zu dunkel geröstet wird.

Wenn der Crunch ausgekühlt ist, in einem Vorratsglas aufbewahren.

**TIPP:** Wenn du gerade keinen Agavensirup (oder Reis- oder Ahornsirup) daheim hast, löse 5-6EL Zucker in 80ml Wasser auf und rühre das drunter.