

REZEPT

DINKEL-PORRIDGE

WÄRMT, NÄHRT UND HARMONISIERT
ERGIBT 2-3 PORTIONEN

GEBE IN EINE MITTELGROSSE PFANNE:
140 G DINKELFLOCKEN FEIN
1/2 TL KURKUMA
2 GEHÄUFTE EL MANDELBLÄTTCHEN

ANRÖSTEN, BIS DIE MISCHUNG HERRLICH DUFET

WEITER DAZUGEBEN:
SAISONALE FRÜCHTE: 1 APFEL ODER KIRSCHEN,
TRAUBEN, FEIN GESCHNITTEN
300 ML FRUCHTSAFT (APFEL, KIRSCHEN, TRAUBE)
200 ML REIS-MANDELMILCH
1 DATTEL, FEIN GESCHNITTEN
1 GETROCKNETE FEIGE, FEIN GESCHNITTEN
ETWAS ZIMTPULVER
1 PRISE SALZ
ETWAS BIO-ZITRONENSCHALE, FEIN GERIEBEN

DECKEL AUF DIE PFANNE SETZEN UND BEI
KLEINEM FEUER 7-10 MIN ZIEHEN LASSEN.
ZUM ANRICHTEN: CASHEWNÜSSE, GETROCKNETE
GOJI-BEEREN UND ETWAS DATTELSIRUP O.Ä.
NACH BELIEBEN DARÜBER GEBEN.

DAS GEBURTSHAUSTEAM WÜNSCHT EN GUETE!



AUSZEIT VOM ALLTAG:
ZUR ENTSPANNUNG UND STÄRKUNG EMPFIEHLT
SICH EIN GENUSSVOLLER KURZURLAUB IM
GEBURTSHAUSHOTEL.
FRAG UNS GERNE JEDERZEIT AN.

GEBURTSHAUS ZÜRCHER OBERLAND
WWW.GEBURTSHAUS-ZHO.CH



Geburtshaus
Zürcher Oberland

