



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Porridge

Zutaten:

- 1 kleine Tasse Haferflocken (kleines Blatt)
- 1,5 kleine Tassen Milch
- 2-3 EL Walnüsse gemahlen
- 2 EL Blaumohn
- 1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
- Etwas Bio-Mohn-Zimt-Öl oder Bio-Walnussöl
- Frische Früchte zum Garnieren

Zubereitung:

Die Milch in einem Topf gemeinsam mit dem Vanillezucker erhitzen und die Haferflocken darin weichkochen. Anschließend noch den Blaumohn und die geriebenen Walnüsse dazu, einmal noch durchrühren und dann in einer Schüssel mit frischen Früchten je nach Belieben garnieren. Im noch warmen Zustand das Bio-Mohn-Zimt-Öl bzw. Bio-Walnussöl darüber träufeln und lauwarm genießen!

Fertig ist der perfekte Start in den Morgen!