

Kokos-Lieblings-Porridge I vegan

○ Leicht

Zutaten für Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 7 Min.

Vorbereitungszeit: 3 Min.

Kochzeit: 5 Min.

1 Tasse Haferflocken

3 Tassen Wasser

1 EL Bio-Kokosöl

1 Prise Salz

Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren oder Himbeeren)

1 TL Bio Kokosblütensirup

1/2

Vanilleschote

1

Die Haferflocken in Wasser erhitzen, eine Prise Salz zugeben und so lange auf mittlerer Temperatur kochen, bis das Porridge schön cremig ist. Dabei immer mit einem Holzlöffel umrühren, damit nichts anbrennt.

2

Das Kokosöl und das aufgelöste Mark der Vanilleschote einrühren.

3

Das Porridge in eine Schale geben, die Beeren darauf verteilen und mit dem Kokosblütensirup versüßen.

Tipp:



Die Tropicai Kokoschips der "Sweet Blossom" oder "Crispy Cacao" schmecken mit den Beeren als Topping auch superlecker.