

# Vital Rezept

## Veganes Porridge

### Zubereitung:

Die Mandelmilch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Von der Herdplatte nehmen.

Haferflocken, Vanille, Zimt und Salz hinzugeben und unter stetigem Rühren ziehen lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Die Banane mit einer Gabel zu Püree zerdrücken und unter das Porridge heben.

Wer es süßer mag, kann noch etwas Kokosblüten- oder Ahornsirup zugeben.

Anschließend mit den Blaubeeren toppen.

Wer möchte kann auch hier beim Topping variieren.

**Arbeitszeit: 5 Min**

**Schwierigkeit: Leicht**

**Vitalkoch: Julia**

**Art: Vegan**

**Bewertung: einfach, lecker  
schnell und gesund!**

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
200 ml	Mandelmilch (oder andere vegane Milch)
6 gehäufte EL	Zarte Haferflocken
1 Messerspitze	Vanilleextrakt
1 Prise	Zimt
1 Prise	Salz
1	Reife Banane
1 Handvoll	Blaubeere

