

Guten Morgen-Bowl (Food Bowl)

(für 1 Portion)

Zutaten:

40 g Haferflocken
250 ml Milch
1 Stk. Apfel
10 Stk. Weintrauben
30 g Walnüsse
2 TL Leinsamen
Zimt
Honig bei Bedarf



Zubereitung:

Den Apfel vierteln und entkernen. Ein Viertel in feine Scheiben schneiden.

Die Milch mit den Haferflocken und dem restlichen Apfel in einem Topf kurz aufkochen und anschließend ziehen lassen.

Zu der noch heißen Masse eine Prise Zimt und 1 TL Leinsamen hinzufügen und mit einem Pürierstab mixen. Bei Bedarf mit wenig Honig süßen. Den flüssigen Brei in eine Schüssel geben.

Diesen mit den Apfelscheiben, halbierten Weintrauben, Walnüssen und 1 TL Leinsamen garnieren.