



Zutaten für 1 Portion

- 75 g Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Cranberries (getrocknet)
- 1 Apfel
- 1/2 TL Zimt
- 300 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 EL Honig

Unser Tipp

Hier eignet sich auch Ahornsirup zum Süßen.

Zimt Apfel Kakao Haferflocken

Ein gesundes mit Superfoods vollgepacktes Frühstück! Gönn es Dir!

So wird's gemacht

1. Gib Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandelmilch, Kakao und Zimt in einen Topf geben und lasse alles für 5 Minuten köcheln.
2. Wasche den Apfel, entkerne und schneide ihn in mundgerechte Stücke.
3. Den Brei in einer Schüssel mit Cranberries und Apfelstücken vermischen. Guten Appetit!