



Rezeptidee der Woche

Sommer Woche 26 / 2020

Warme Frühstücksflocken mit Karotten

100g	Dinkelflocken	
ca. 350 ml	Gemüsebrühe	
150g	Karotten	
50 – 100 ml	Mandelsahne	
2 EL	Kokosöl	
	Salz & Muskat	
	Bohnenkraut & Paprika, scharf	

Zubereitung für 2 sättigende Portionen oder 3-4 kleinere Frühstücks - Ergänzungen:

Die Dinkelflocken abwiegen und in einen kleineren Topf geben. Die Flocken trocken etwas anrösten bis sie zu duften beginnen.

Die Dinkelflocken mit den 350ml Brühe ablöschen, aufkochen und die Flocken ausquellen lassen. Die 100g Flocken nehmen die kompletten 350ml Brühe problemlos auf.

In der Zwischenzeit die Möhre waschen und putzen. Diese auf einer Reibe fein reiben.

Nun im Grunde alle Zutaten miteinander vermengen, so dass ein sämiger Brei entsteht. Dabei alle Gewürze zugeben, die persönliche Schärfe & Würze kann dabei individuell bemessen werden.



Tip: Die Karotten unter die ausgequollenen Flocken lediglich unterheben ohne nochmals Hitze zuzuführen, so bleibt die biologische Wertigkeit erhalten.
Arbeitsaufwand gesamt: 10 – 15 Minuten.