



Dinkel-Frühstücks-Bowl



4-5 Portionen
als Frühstück

ZUTATEN

70 g Dinkelreis
450 ml Milch

50 g Datteln
etwas Milch

500 g Naturjoghurt 3,5%
2 Äpfel
Zitronensaft
1/4 TL Zimt

Topping:
2 Bananen
Nussmischung
Leinsamen

ZUBEREITUNG

1. Milch erhitzen, Dinkelreis hinzugeben und 30 Min. köcheln lassen, danach noch mit geschlossenen Deckel quellen lassen (darf gerne 1 Stunde quellen).
2. In der Zwischenzeit Datteln in einen hohen Behälter geben, mit Milch bedecken und mit Mixstab pürieren.
3. In eine große Schüssel Naturjoghurt füllen, Äpfel (mit oder ohne Schale) sehr fein reiben und etwas Zitronensaft hinzugeben. Jetzt noch Zimt und Datteln zufügen und alles gut unterrühren.
4. Nun den abgekühlten Milchreis unterheben und verschlossen in den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank kann dies sehr gut mind. 2 Tage aufbewahrt werden.
5. Morgens den Dinkeljoghurt portionieren und pro Portion mit einer halben Banane, Nüssen und Samen verzieren und genießen.

Kann sehr gut vorbereitet werden!



BIO-HOF
ECHT GRIESBACH