

Frühstücks-Früchte-Brei

Portionen: 6-8

Dauer: 4 min.

60 g Leinsamen in den Mixtopf geben. **15 Sek. Stufe 9** fein mahlen.

300 g Haferflocken

30 g getrocknete Aprikosen

50 g Rosinen

40 g Datteln (entsteint)

50 g Haferkleie zu den Leinsamen dazu geben und **1 Min. auf Stufe 10 mahlen.**

Hinweis:

Dass sich die Mischung im Mixtopf erwärmt ist auf den Mahlprozess zurück zu führen.

Daher die fertige Mischung erst auskühlen lassen, bevor sie ca. 2-3 Wochen in einem Luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahrt werden kann.

Zubereitung:

3-5 geh. EL der Mischung pro Portion entweder mit kalter oder Warmer Flüssigkeit anrühren und nach Belieben mit frischem Obst, Trockenfrüchten und Nüssen garnieren.



Rezeptautor: Ronja Sunke

<http://blog.ronjasunke.ch/de/2018/06/fruehstuecks-fruechte-brei/>