

VEGANES DATTEL-TRAUBEN-OATMEAL / OVER NIGHT RAMADAN FRÜHSTÜCK



Dieses Oatmeal passt bestens zum morgendlichen Sahur (Frühstück) im Ramadan. Das Porridge ist für die Fastenzeit hervorragend geeignet, da es sehr nährstoffreich und ballaststoffreich ist. Der Haferbrei ist vegan, steckt voll guter Kalorien und hält den ganzen Tag satt. Du kannst das Porridge ganz einfach am Abend vorher anrühren, über Nacht im Kühlschrank lagern und musst es dann morgens nur noch mit dem Topping und der süße aus den Datteln fertigstellen. Wenn es aber mal spontan und schnell gehen soll kannst du das Oatmeal auch kurz auf dem Herd erwärmen und dann direkt verzehren.



Zubereitungszeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

PORRIDGE

Verrühre die Haferflocken mit dem Wasser, der Hafermilch und dem Dattelsirup in einem kleinen Topf oder einer kleinen Schüssel. Decke das Porridge ab und lasse es über Nacht im Kühlschrank stehen. Alternativ zur Overnight-Variante kannst du es auch direkt vor dem Verzehr zubereiten, erwärme dazu die verrührten Zutaten auf dem Herd in etwa 5 Minuten und lasse sie eindicken.

PORRIDGE:

- 50 g** Haferflocken
- 100 g** Wasser
- 100 g** Hafermilch
- 1 EL** Dattelsirup

FERTIGSTELLEN

Hacke die Datteln fein und rühre sie in das Porridge ein. Halbiere die Trauben. Dekoriere das Porridge mit den Trauben, dem Amaranth, den Leinsamen und den Mandeln. Gieße zum Schluss die Sesampaste darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUM FERTIGSTELLEN:

- 50 g** Datteln
- 80 g** Trauben
- 1 TL** Amaranth
- 1 TL** Leinsamen (ganz)
- 1 EL** Mandel (gehackt)
- 1 EL** Mandel (gehobelt)
- 1 EL** Tahin (Sesampaste)