

# Möhren-Walnuss-Haferbrei

Von Isabell Haaf



Durch die Gewürze wärmt der Möhren-Walnuss-Haferbrei angenehm von innen auf. Starte mit einem wohlig warmen Gefühl im Bauch in den Tag. Durch die Möhren-Mandelmus Kombi gibt's extra viel Beta-Carotin, welches die Vorstufe von Vitamin A ist. Die Walnüsse geben eine gute Portion Omega-3-Fettsäuren dazu. Die Haferflocken sorgen für Eisen und Ballaststoffe.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 2-3 Stunden



## Du brauchst:

(Für 4 kleine Portionen)

- 100 g Haferflocken (Feinblatt)
- 500 ml Wasser
- 1 EL Mandelmus (weiß)
- 70 g Möhre (circa eine große Möhre)
- 50 g fein gehackte Walnüsse
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- 1-2 EL Dattelsücker oder Süße nach Wahl

Optional: Sojajoghurt zum Servieren + Zitronensaft

Außerdem: Küchenmaschine oder Hochleistungsmixer

## Und so geht's:

1. Die Möhre mit einer Vierkantreibe o.ä. fein reiben und anschließend alle Zutaten (außer Sojajoghurt und Zitronensaft) in einem Topf auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen.
2. Ca. 5-10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.
3. Topf immer im Auge behalten, da der Brei leicht anbrennt (ich spreche aus Erfahrung :D).
4. In Schüsseln geben und mit Möhren, Walnüssen oder Sojajoghurt servieren.

**Tipp:** Durch die Zugabe von Sojajoghurt ist nochmal eine gute Proteinquelle mit im Essen. Das Aminosäureprofil von Soja ist fast vollständig. Aus diesem Grund hält die Proteinqualität der Hülsenfrucht mit der Qualität tierischer Proteine mit.

**Und noch ein Tipp:** Falls ihr den Haferbrei mit geriebenen Möhren dekorieren möchtet (siehe Foto), dann am besten mit Zitronensaft beträufeln, da sie sonst sehr schnell braun und unappetitlich aussehen (+ Bonus Vitamin C :)