

Dinkel-Frühstücks-Brei - Alle BG

Zutaten:

- 150 ml. [Mandelmilch](#)
- 2 Eßl. [Dinkelgrieß](#)
- 1 Pr. echte [Vanille](#)
- 1 Eßl. [Agavendicksaft](#) oder ein anderes Süßungsmittel nach Geschmack
- 3 Ringe Ananas, 1 Banane BG 0
- 1 Apfel, 1 Handvoll Himbeeren alle BG

Obst kann nach Saison und Geschmack gewählt werden.

[Mandelmilch](#) in einen Topf geben. Vanille und nach Wunsch Süßungsmittel dazugeben und erhitzen. Dinkelgries einrühren und aufkochen lassen, auf kleiner Flamme ausquellen lassen. Apfel o. Birne reiben und unterrühren, restl. Obst dazugeben. Mit Minze garnieren und servieren. Ergibt eine Portion.

