



**BioGourmet**

Zutaten für 2 Personen

20 g feine Haferflocken von BioGourmet  
20 g Amaranth Flocken von BioGourmet  
40 g Kamut Khorasan Flocken von BioGourmet  
200 ml Mandelmilch  
Etwas Wasser  
60 ml Espresso  
1-2 EL Honig und etwas mehr  
1 Prise Zimt, 1 Kardamomkapsel  
1 Orange, in Scheiben geschnitten

## Amaranth-Kamut-Porridge mit Espresso

Dieses Porridge aus Amaranth- und Kamut-Khorasan-Flocken bringt Abwechslung auf den Frühstückstisch. Das besondere, nussige Aroma der Flocken passt hervorragend zur herben Note des Espresso, rund wird das Ganze durch feine Gewürze und viel Korianderhonig.

### Zubereitung

In einem Topf die Mandelmilch erhitzen und die Flocken einrühren. Unter Rühren köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Die Kardamomkapsel zerdrücken und mit dem Zimt in den Topf geben. Nach und nach Wasser zugeben und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und die Flocken schön weich werden. Die Hälfte des Espresso untermischen und mit dem Honig nach Belieben süßen. Das Porridge auf zwei Schüsseln verteilen. Den restlichen Espresso mit etwas Honig süßen und über das Porridge träufeln. Mit Orangenscheiben belegt servieren.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)