



## GOLDEN OATS

*Für 2 Personen:*

100 g Haferflocken, Feinblatt  
2 EL Chiasamen  
1 EL Rosinen (alternativ:  
Cranberrys)  
1 EL Kokosblütenzucker  
3/4 TL Zimt  
3/4 TL Kurkuma  
1/2 TL Kardamom  
1/3 TL Ingwerpulver  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
1/8 TL Salz  
200 ml Wasser  
150 ml ungesüßte Mandelmilch  
plus ca. 100 ml zum Anrichten  
1 Apfel  
1 EL Zitronensaft  
2 EL geröstete Haselnüsse, grob  
gehackt

Alle Zutaten außer Apfel, Zitronensaft und Haselnüssen vermischen. Über Nacht oder mindestens 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Den Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Haferflockenmischung rühren. Auf zwei Schüsseln aufteilen. Ca. 100 ml Mandelmilch\* erhitzen und mit einem Milchschaumer aufschäumen. Auf den Golden Oats verteilen, mit gehackten Haselnüssen bestreuen und servieren.

\*meiner Erfahrung nach lässt sich die Mandelmilch von Alnatura besonders gut aufschäumen (das ist allerdings keine Werbung).