

Heiße Hafermilch



Zutaten

Für 2 Personen

½ Tasse Haferflocken
½ Tasse getrocknete Datteln
1 ½ Tassen Wasser
1 Tasse Sojamilch
3 TL Cashewmus
Zimt

Alternativen:

- Mandelmus statt Cashewmus
- Mandelmilch statt Sojamilch

Zubereitung

Die Haferflocken, Datteln und Wasser für 10 Minuten köcheln lassen. Danach mit der Sojamilch und dem Mandelmus im Mixer mixen bis eine feine Milch entsteht. Mit Zimt servieren.