



Ihr braucht für eine Portion:

- einen halben Teelöffel Matcha
- etwas Wasser
- 40-50g Haferflocken
- 70 – 80ml Milch - egal welche ;)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- eine Banane
- 1 TL Cashewmus
- 1 EL gepoppter Amaranth

So geht's:

1. Die Haferflocken gemeinsam mit der Milch, dem Ahornsirup und dem Zimt in einen Topf geben und erhitzen. Wenn der „Brei“ zu kochen beginnt auf niedrige Stufe zurück schalten.

2. In der Zwischenzeit, Wasser aufkochen und den Matcha damit unter rühren auflösen – Sollte ca. so viel sein wie ein Espresso.
3. Die Banane mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken, oder klein schneiden, wie man mag ;)
4. Wenn der Brei beginnt einzudicken, die Banane und den Matcha-Espresso dazugeben und gut durchrühren.
5. In einer Schüssel anrichten und mit der (übrig gebliebenen) Banane, dem Cashewmus und dem gepoppten Amaranth garnieren. Bon Appetit!

Für den perfekten Start in den Tag ♡

xxx,

A handwritten signature in black ink that reads "Sophie". The signature is written in a cursive, flowing style and is flanked by horizontal lines on both sides.

[zum Post auf www.sophiehearts.com](http://www.sophiehearts.com)