

Rezept

# Beeren-Porridge

Ein Rezept von Beeren-Porridge, am 23.04.2024

## Zutaten

**200 ml** Milch (1,5 % Fett)

**200 g** TK-Himbeeren

**1 TL** Honig

**100 g** feine Haferflocken

**3 EL** fettarmer Joghurt

**1 EL** Apfelsaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Die Milch aufkochen, Haferflocken und TK-Beeren zugeben und kurz erhitzen, bis die Beeren aufgetaut sind. Das Beeren-Porridge in zwei Schälchen verteilen.

---

2. Den Joghurt mit Honig und Apfelsaft verrühren und über das Porridge geben.