

Rezept

Porridge mit Trauben und Physalis

Ein Rezept von Porridge mit Trauben und Physalis, am 18.04.2024

Zutaten

50 g zarte Haferflocken	200 ml Milch
¼ TL gemahlene Vanille	10 Haselnusskerne
100 g blaue kernlose Weintrauben	50 g Physalis
3 EL Sahnejoghurt	1 - 2 TL flüssiger Honig
10 g Zartbitterschokolade	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Haferflocken in das Glas geben. Die Milch in einen Topf gießen, mit der Vanille kurz aufkochen und unter Rühren bei schwacher Hitze 1 - 2 Min. köcheln lassen. Die kochende Vanillemilch über die Flocken im Glas gießen und umrühren. Das Glas verschließen und die Flocken ca. 5 Min. zu einem Brei quellen lassen. Inzwischen die Nüsse hacken und nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, abkühlen lassen.
2. Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren. Die Physalis aus der Papierhülle lösen, waschen und ebenfalls halbieren.
3. Zuerst die Trauben, dann die Physalis über den Porridge im Glas schichten. Joghurt daraufgeben, mit Honig beträufeln und mit Nüssen bestreuen. Schokolade hacken und zuletzt daraufstreuen.
4. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Porridge in eine Schüssel stürzen und mischen. Er schmeckt kalt oder warm. Wer mag, kann den Porridge noch kurz bei 180 Watt in der Mikrowelle aufwärmen.