

Rezept

Beeren-Porridge

Ein Rezept von Beeren-Porridge, am 29.09.2023

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.