

Rezept

Birnen-Cranberry-Porridge

Ein Rezept von Birnen-Cranberry-Porridge, am 20.04.2024

Zutaten

2 Birnen	1 Vanilleschote
200 ml Apfelsaft	4 EL Cranberries
600 ml Mandeldrink	60 g feine Haferflocken
2 EL Agavendicksaft	10 Walnusskernhälften
einige Zitronenmelisseblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 7 g F, 4 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Die Birnen schälen, längs vierteln und entkernen. Die Hälfte der Birnenviertel beiseitestellen, die restlichen Viertel in kleine Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und beiseitestellen.
2. Den Apfelsaft in einem Topf erhitzen. Birnenstücke, ausgekratzte Vanilleschote und Cranberries darin bei schwacher Hitze zugedeckt 3 Min. köcheln lassen. Cranberries sowie Birnenstücke mit einer Schaumkelle herausheben und beiseitestellen. Die Vanilleschote entfernen.
3. Den Mandeldrink zum Apfelsaft in den Topf gießen. Die Haferflocken hinzufügen und alles unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze einmal kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Den Agavendicksaft und das Vanillemark unterrühren. Birnenstücke und Cranberries unterheben. Den Porridge 5 Min. quellen lassen.
4. Die Walnüsse mit einem Messer grob hacken. Die beiseitegestellten Birnenviertel längs in feine Spalten schneiden. Das Birnen-Cranberry-Porridge auf Schalen verteilen und mit Birnenspalten belegen und mit Walnüssen sowie Zitronenmelisseblättern bestreuen.