

Rezept

Dinkel-Birnen-Porridge

Ein Rezept von Dinkel-Birnen-Porridge, am 26.04.2024

Zutaten

1 l Milch	Salz
200 g kernige Dinkelflocken	40 g Rosinen
2 reife feste Birnen (ca. 400 g; z. B. Williams Christ)	1 EL Zitronensaft
3 - 4 EL Birnendicksaft	1 EL Butter
4 Feigen	1/2 TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 13 g F, 15 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 900 ml Milch mit 1 Prise Salz, Dinkelflocken und Rosinen aufkochen und den Brei unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze in ca. 15 Min. ausquellen lassen. Falls der Porridge zu fest wird, die übrige Milch dazugießen.
2. Inzwischen die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel längs in Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Birnen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 2-3 Min. dünsten. 2 EL Birnendicksaft und ¼ TL Zimt dazugeben, einmal kurz aufkochen lassen. Birnen vom Herd nehmen. Feigen kurz abbrausen, trocken tupfen, in Spalten schneiden und unterheben.
3. Den Porridge auf vier Schalen oder tiefe Teller verteilen, die Birnen-Feigen-Mischung daraufgeben. Mit dem übrigen Birnendicksaft beträufeln und mit Zimt bestäubt servieren.