

Rezept

Haferkur Porridge

Ein Rezept von Haferkur Porridge, am 26.04.2024

Zutaten

75 g Haferflocken
Salz

500 ml Wasser der fettfreier Gemüsebrühe
etwas Kräuter und Gewürze (z.B.: Curry, Pfeffer, Ras el Hanout, Vanille, oder Zimt)

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 266 kcal, 5 g F, 8 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken in einem Topf mit Wasser oder fettfreier Gemüsebrühe und 1 Prise Salz unter Rühren ausquellen lassen.
-
2. Zum Servieren kannst du den Porridge noch mit weiteren Kräutern und Gewürzen verfeinern. Hier bieten sich Gewürze wie Curry, Pfeffer oder Ras el Hanout an. Wer es lieber süß mag nimmt Vanille oder Zimt, aber keinen Zucker.