

Rezept

# Haferkur Porridge

Ein Rezept von Haferkur Porridge, am 21.07.2024

## 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.