

Rezept

Heidelbeer-Nuss-Porridge

Ein Rezept von Heidelbeer-Nuss-Porridge, am 25.04.2024

Zutaten

45 g zarte Haferflocken	200 ml Milch (ersatzweise Pflanzendrink, z. B. Hafer-, Mandel- oder Sojadrink)
100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)	20 g gehackte Mandeln
1 EL Kokoschips	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 25 g F, 14 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken und Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz aufkochen. Sobald die Mischung kocht, das Topf vom Herd nehmen und den Porridge 5-10 Min. quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit frische Heidelbeeren verlesen, in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Gefrorene Heidelbeeren unter das heiße Porridge rühren und während der Quellzeit auftauen lassen.

3. Porridge aus dem Topf in eine Müslischüssel umfüllen, mit frischen Beeren, gehackten Mandeln und Kokos-Chips garnieren und warm genießen.