

Rezept

Kardamom-Porridge mit Beeren

Ein Rezept von Kardamom-Porridge mit Beeren, am 30.04.2025

Zutaten

1 Apfel	2 Spritzer Zitronensaft
3 Kardamomkapseln	125 ml Milch (3,5 % Fett)
60 g Feinblatt-Haferflocken	Salz
200 g gemischte Beeren	1 TL ungesalzene Pistazienkerne
2 Msp. Zimtpulver	1 TL Honig (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 7 g F, 8 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft mischen. Die Kardamomkapseln im Mörser leicht quetschen und mit der Milch und 125 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Haferflocken, 1 Prise Salz und den Apfel dazugeben. Alles bei ganz kleiner Hitze 10 Min. garen, dabei ein- oder zweimal umrühren. Falls nötig, noch etwas Wasser zugeben.
2. Inzwischen die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Pistazien grob hacken. Das Porridge in Schälchen verteilen und mit Zimt bestreuen, die Beeren und die Pistazien darauf verteilen. Nach Belieben mit Honig beträufeln.