

## Rezept

# Lupinen-Porridge mit Birnen

Ein Rezept von Lupinen-Porridge mit Birnen, am 06.05.2024

## Zutaten

<b>3 EL</b> Lupinenflocken	<b>3 EL</b> zarte Haferflocken
<b>1/4 TL</b> gemahlene Vanille	<b>1 EL</b> Rosinen
<b>300 ml</b> Haselnussdrink	<b>100 ml</b> Birnensaft
<b>2</b> Birnen	<b>1/2</b> Zitrone
<b>1 EL</b> Birnendicksaft	<b>2 EL</b> Haselnussblättchen
Zimtpulver zum Bestreuen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 18 g F, 16 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Die Lupinen- und Haferflocken, Vanille, Rosinen, 250 ml Haselnussdrink und Birnensaft in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter Rühren offen 10-12 Min. köcheln lassen.

---

2. Den übrigen Haselnussdrink unter den Porridge rühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte 5-10 Min. quellen lassen.

---

3. Inzwischen die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Hälfte der Birnen quer in dünne Scheiben, die übrigen für die Deko längs in Spalten schneiden. Die Birnen mit Zitronensaft beträufeln und die Birnenscheiben mit dem Birnendicksaft unter den warmen Brei mischen. Den Porridge in Schalen füllen, die Birnenspalten und die Haselnussblättchen darauf verteilen und mit Zimtpulver bestäuben.