

Rezept

Porridge-Schnitten

Ein Rezept von Porridge-Schnitten, am 14.12.2025

Zutaten

100 ml Pflanzendrink

5 Soft-Datteln (entsteint)

25 g Mohn

1 TL Weinstein-Backpulver

Öl für die Form

2 EL Apfelfmark

120 g Hirseflocken

2 EL Nussmus (z. B. Cashewmus)

70 g TK-Beerenmischung

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 6 g F, 4 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Pflanzendrink, Apfelfmark sowie Datteln in einem Hochleistungsmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Mix in einer Schüssel mit Hirseflocken, Mohn, Nussmus und Backpulver mischen.
2. Eine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) leicht einölen. Die Porridge-Masse einfüllen und glatt streichen. Die TK-Beeren darauf verteilen und 25 Min. im Ofen (Mitte) backen. Die Platte auskühlen lassen, dann in acht Stücke schneiden.