Rezept

Porridge mit Kiwi & Ahornsirup

Ein Rezept von Porridge mit Kiwi & Ahornsirup, am 12.10.2024

Zutaten

Zutaten:

- **100 g** Haferflocken (zart)
- **100 ml** Milch (laktosefrei)
- **4 EL** Ahornsirup
- **1 TL** Zitronensaft
- **2** Kiwi

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 6 g F, 9 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Haferflocken in eine Pfanne geben, 500 ml handwarmes Wasser und Zitronensaft hinzufügen. Dann zugedeckt bei Zimmertemperatur 10-12 Std. (über Nacht) fermentieren lassen.

2. Morgens die Milch hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen. Sobald die Mischung cremig wird und Blasen wirft, Herdplatte ausschalten und den Porridge zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Kiwis schälen, längs vierteln und den Strunk aus der Mitte entfernen. Die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Porridge umrühren und in Schalen anrichten. Mit Kiwis garnieren und diese mit je 2 EL Ahornsirup süßen.