

Rezept

Proats

Ein Rezept von Proats, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 200 ml Mandelmilch | 130 g kernige Haferflocken |
| 1 EL Honig | 1 EL geschmorte Leinsamen |
| 1 Handvoll verschiedene Beeren | 1 EL Quark |

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 647 kcal, 16 g F, 22 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Mandelmilch mit 150 ml Wasser in einem Topf verrühren, Haferflocken hinzugeben und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen. Währenddessen Honig und Leinsamen untermischen.

2. Beeren waschen und abtrocknen. Haferbrei in einer Schüssel anrichten und mit Quark verrühren. Zum Schluss die fertigen Proats mit den Beeren garnieren und servieren.