

Rezept

Zuckerfreier Dinkel-Porridge mit Beeren

Ein Rezept von Zuckerfreier Dinkel-Porridge mit Beeren, am 27.04.2024

Zutaten

750 ml Milch (3,5 % Fett)

120 g kernige Dinkelflocken

3 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille

300 g Himbeeren (frisch oder TK und aufgetaut)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 245 kcal, 8 g F, 11 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Milch in einem Topf aufkochen, die Vanille und die Flocken dazugeben und alles offen bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. zu einem sämigen Porridge kochen, dabei ab und zu umrühren.

2. Inzwischen die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). Die Hälfte der Himbeeren (ca. 150 g) in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Himbeerpüree unter den fertigen Porridge rühren.

3. Zum Servieren den Beeren-Porridge auf Schalen verteilen und mit den restlichen Beeren bestreuen.