


GENUSS UKS

Umsetzbar

Köstlich

Schnell zubereitet

Porridge mit Beeren und Nüssen

 15 min

Zutaten für 1 Person

125ml	Wasser
50g	Haferflocken
125g	Milch
15g	Mandeln
5g	Kokosflocken
25g	Erdbeeren
15g	Heidelbeeren
	Blütenhonig, Zimt



Zubereitung

- Lassen Sie die Haferflocken mit Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Geben Sie dann Milch, Nüsse und Kokosflocken dazu und lassen dies weitere 3 Minuten garen.
- Waschen Sie alle Beeren und schneiden Sie die Erdbeeren in Scheiben.
- Schmecken Sie zum Abschluss das Porridge mit Zimt und Honig ab und geben Sie die Beeren zum Porridge dazu.

Variation

- Porridge ist sehr vielseitig und kann je nach Saison mit unterschiedlichen Früchten zubereitet werden. Versuchen Sie es zum Beispiel mit Äpfeln und Walnüssen. Achten Sie dabei idealerweise auf Saisonalität und Regionalität der verwendeten Obstsorten.

Gut zu wissen

- Durch Ersetzen der Milch mit einer pflanzlichen Alternative (Hafer-, Soja-, Mandelmilch) und der Benutzung von Agavendicksaft statt Honig erhalten Sie ganz einfach eine vegane Variation des Porridges.