Porridge mit Birne



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Birnen	2 St.
Honig	1 EL

Zimt

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf

1. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Milch und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.

2. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Birnen nach ca. 5 Min. Kochzeit in den Porridge einrühren und zusammen fertig garen.

3. Porridge mit Honig und Zimt abschmecken und auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	337 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g