



Rezepte > Frühstück

Porridge mit Birne und karamellisierten Walnüssen

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. Birnen waschen, schälen, halbieren und Strunk und Kerne entfernen. In einem Topf 200 ml Wasser mit Zucker und Zimt aufkochen und Birnenhälften darin ca. 10 Min. zugedeckt weich garen.
2. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Milch und ca. 300 ml Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.
3. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei rösten. 1 EL Honig darüber geben, ca. 1 Min. karamellisieren lassen und Pfanne vom Herd nehmen.
4. Porridge mit Honig abschmecken und auf Schälchen verteilen. Birnen aus dem Wasser nehmen und dazu anrichten. Mit karamellisierten Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	384 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g