Porridge mit Blaubeeren, Kürbiskernen und weiße Schokolade



Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	150 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Heidelbeeren, frisch	200 g
Salz	1 g
Kürbiskerne	20 g
Honig	1 EL
Schokolade, Weiß	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, feine Reibe

1. Haferflocken in einem Topf 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. Blaubeeren waschen. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne darin fettfrei mit 1 Prise Salz ca. 2 Min. rösten.

3. Porridge mit Honig abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit Blaubeeren und Kürbiskernen bestreuen, weiße Schokolade fein darüber reiben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g