



Rezepte > Frühstück

Porridge mit Chia-Samen und Erdbeeren

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	150 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Chia-Samen	50 g
Erdbeeren	300 g
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer 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. Nach ca. 5 Min. Chia-Samen zugeben und mitkochen.
2. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Porridge mit Honig abschmecken, auf Schälchen verteilen und mit Erdbeeren garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g