




Porridge mit Cranberries und frischen Früchten



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Cranberries, getrocknet	30 g
Bananen	1 St.
Birnen	1 St.
Mango	1 St.
Zimt	
Honig	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf

1. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Milch, Wasser und Cranberries in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.
2. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Birne waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und würfeln.
3. Porridge mit Zimt und Honig abschmecken und in Schälchen verteilen. Mit Früchten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal		
Kohlenhydrate	79 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	11 g	Fette	10 g