



Rezepte > Frühstück

Porridge mit Früchten

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Erdbeeren	4 St.
Weintrauben, dunkel	100 g
Kiwi	1 St.
Mango	1 St.
Birnen	1 St.
Zimt	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

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 ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.
2. Obst waschen. Erdbeerstrunk entfernen und in Scheiben schneiden. Trauben halbieren. Kiwi schälen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Birne vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
3. Porridge mit Zimt und Zucker abschmecken, auf Schälchen verteilen, Obst darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	392 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g