



# Porridge mit Früchten

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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.

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.

Porridge mit Zimt und Zucker abschmecken, auf Schälchen verteilen, Obst darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	401 kcal		
Kohlenhydrate	68 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	11 g	Fette	11 g