Porridge mit heißen Himbeeren und Pistazien



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	800 ml
Himbeeren, tiefgefroren	300 g
Zucker	3 EL
Wasser	25 ml
Honig	2 EL
Pistazien	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Für den Porridge in einem Topf die Haferflocken und 1 Prise Salz mit Milch übergießen. Alles bei niedriger bis mittlerer Stufe weich kochen, bis die Milch aufgesogen wurde. Nun vom Herd nehmen und in Schälchen füllen.

2. In einen Topf Himbeeren mit 25 ml Wasser und Zucker geben und bei mittlerer Stufe ca. 5 Min. einkochen lassen.

3. Porridge mit 1 EL Honig abschmecken. Pistazien schälen und grob hacken. Porridge auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, heiße Himbeeren darüber geben und mit Pistazien bestreut und übrigem Honig beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g