Porridge mit Kokosmilch, Blaubeeren und Nüssen

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Kokosnussmilch	350 ml
Wasser	450 ml
Heidelbeeren, frisch	200 g
Minze, frisch	10 g
Schokolade, Weiß	20 g
Honig	1 EL
Mandeln, ganz	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, feine Reibe

1. Haferflocken in einem Topf mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Kokosmilch und Wasser in den Topf geben und auf mittlerer Stufe und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.

2. Blaubeeren waschen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Schokolade raspeln.

3. Porridge mit Honig abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit Blaubeeren, Minze, Schokoladenraspeln und Mandeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	382 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g