



Porridge mit Kokosmilch, Blaubeeren und Nüssen

 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

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

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	400 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	7 g	Fette	23 g