

Porridge mit Kokosmilch, Blaubeeren und Nüssen

Zeit gesamt

15min



Zubereitungszeit 15min



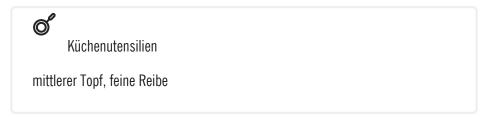


Zutaten

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



- 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