Porridge mit Orangen und Walnüssen



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	800 ml
Honig	2 EL
Orangen	4 St.
Walnusskerne	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Für den Porridge die Haferflocken und 1 Prise Salz in einen Topf geben, mit Milch übergießen und langsam auf kleiner Flamme kochen lassen. Nach einer Weile den Honig hinzufügen, vermischen und weiter kochen lassen, bis die Haferflocken weich sind und der Brei dickflüssig wird. Nun vom Herd nehmen und in Schälchen füllen.

2. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Orangenstücke auf den Porridge verteilen und das Ganze mit Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	438 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g