



Porridge mit Waldfrüchten

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	800 ml
Heidelbeeren	100 g
Brombeeren	100 g
Himbeeren	100 g
Minze, frisch	20 g
Honig	2 EL

Zubereitung

Für den Porridge Haferflocken mit 1 Prise Salz in einen Topf geben, mit Milch übergießen und auf niedriger Stufe ca. 4–5 Min. weich kochen, bis die Milch aufgesogen wurde.

Inzwischen Beeren waschen und abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Den fertigen Porridge mit Honig süßen, auf Schälchen verteilen, mit Waldbeeren und Minze garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	336 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	13 g	Fette	10 g