



Rezepte > Frühstück

Porridge mit Waldfrüchten

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Sieb

1. 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.
2. 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	326 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g