



Rezepte > Frühstück

Porridge mit Weintrauben

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	750 ml
Weintrauben, dunkel	300 g
Traubensaft	75 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Für den Porridge in einem Topf Haferflocken und 1 Prise Salz mit Milch übergießen. Alles auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4–6 Min. weich köcheln, bis die Milch komplett aufgesogen wurde.
2. Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Den Porridge mit Traubensaft verfeinern, in kleine Schüsselchen geben und mit halbierten Trauben garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	322 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g