Sojadrinkporridge

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Sojadrink	500 ml
Wasser	300 ml
Heidelbeeren, frisch	100 g
Clementine	2 St.
Haselnusskerne, ganz	100 g
Minze, frisch	10 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel

1. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Sojadrink und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.

2. Blaubeeren waschen. Clementine schälen und Filets voneinander trennen. Haselnüsse grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

3. Sojadrinkporridge mit Honig abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit Blaubeeren, Clementinen, Haselnüssen und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	414 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g