



# Vegan Porridge

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Soft Feigen, getrocknet	200 g
Traubensaft	250 ml
Zimt	
Weintrauben, dunkel	200 g
Haferflocken, kernig	160 g
Sojadrink	800 ml
Brauner Zucker	2 EL
Salz	
Kürbiskerne	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Feigen vierteln. In einem Topf Feigen mit Traubensaft und Zimt auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. einkochen lassen. Trauben waschen, halbieren und ggf. entkernen.
2. In einem Topf Haferflocken auf niedriger Stufe erhitzen und so lange Rühren, bis sie anfangen zu duften. Haferflocken mit Sojadrink ablöschen, Rohrzucker und Salz unterrühren. Porridge vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen.
3. Porridge auf tiefen Tellern verteilen. Feigen in Traubensaft dazugießen, veganes Porridge mit Trauben und Kürbiskernen garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	7 g