

Birnen-Zwetschgen-Porridge mit Datteln

Zutaten

Für 4 Personen

Porridge:

240 g Hafergrütze oder Haferflocken

1,2 l Wasser

2 Birnen, an der Röstiraffel gerieben

180 g Zwetschgen, entsteint, in kleinen Stücken (frisch oder tiefgekühlt)

2 TL Zitronensaft

40 g Baumnüsse, gehackt

100 g Datteln, in Stücke geschnitten

660 g Joghurt nature

Baumnüsse und Datteln zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 20 Minuten

Koch-/Backzeit: 20 Minuten

Auf dem Tisch in 40 Minuten

1. Porridge: Grütze in kochendes Wasser einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze 20-30 Minuten quellen lassen. Nach Bedarf etwas Wasser nachgiessen. Vollständig auskühlen lassen.
2. Birnen, Zwetschgen, Zitronensaft, Nüsse, Datteln und Joghurt mischen. Porridge darunter rühren.
3. In Müeslischalen verteilen. Mit Nüssen und Datteln garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 524 kcal, 17g Eiweiss, 18g Fett, 74g Kohlenhydrate.