

Porridge mit Früchten

Zutaten

Für 4 Personen

1,2 l Milch
240 g Haferflocken
1 EL Honig
100 g Haselnüsse, gehackt und geröstet, nach Belieben
500 g Früchte (je nach Saison), z.B. Erdbeeren, Pflaumen, Birnen, klein geschnitten



Zubereitung

Zubereiten: 15 Minuten
Auf dem Tisch in 15 Minuten

1. Milch aufkochen, Haferflocken begeben und auf ausgeschalteter Platte 5-10 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren. Honig, Haselnüsse und Früchte begeben.

Nach Belieben warm servieren oder die heisse Milch schon am Vorabend mit dem Hafer mischen und quellen lassen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 626 kcal, 23g Eiweiss, 33g Fett, 60g Kohlenhydrate.