PORRIDGE GRUNDREZEPT

4.9 bei 23 Bewertungen

10 min

Zubereitung

1. Wasser und Milch gemeinsam mit Haferflocken und Leinsamen aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen bis die Masse etwas dickflüssiger wird. Danach ca 10 Minuten ziehen lassen.

2. Banane zerdrücken und mit dem Haferflocken Porridge verrühren. Je nach Geschmack danach noch mit Honig süßen.

3. In eine Müslischale füllen und mit Obst und gehackten Nüssen dekorieren.

BACKEN MIT Tipp CHRISTINA

Du kannst den Porridge auch noch mit Backkakao, Zimt, Bratapfelgewürz oder einem anderen Gewürz deiner Wahl verfeinern. Er schmeckt warm, aber auch kalt und begleitet mich durch alle Jahreszeiten

Zutaten

FRÜHSTÜCKSPORRIDGE

200 g	Wasser
100 g	Milch
35 g	feine Haferflocken
1 TL	Leinsamen geschrotet
	Honig
	Banane

TOPPING

Obst nach Saison
gehackte Mandeln