



# Porridge mit Beeren, Melone & karamellisierten Nüs



## Zutaten

### Menge

1 EL	Honig
500 ml	Haferdrink
250 g	kernige Haferflocken
125 g	Himbeeren
4 EL	Haselnuss-Creme
1 EL	Hummus
4 EL	Haselnüsse, gehobelt
1/4	Honigmelone
1 EL	Holundersirup
1 große Prise	Zimt
125 g	Heidelbeeren

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2167 kJ, 518 kcal, 75,1 g Kohlenhydrate, 14,4 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 16,3 mg Cholesterin, 11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

schnell

## Zubereitung

Suchst du noch nach einer leckeren Frühstücksidee? Dann ist dieses super leckere Porridge mit Beeren, Honigmelone und karamellisierten Haselnüssen genau das Richtige für dich! Das Porridge ist ganz einfach zubereitet, dazu musst du einfach nur die Haferflocken mit etwas Hafer-Drink oder Milch kochen. Wir haben unser Porridge zusätzlich noch mit Holundersirup gepimpt! Dazu haben wir noch einen frischen Obstsalat aus Himbeeren, Heidelbeeren und Honigmelone gemacht. Für den nötigen Crunch haben wir außerdem gehobelte Haselnüsse geröstet und mit Honig karamellisiert. Zum Schluss toppen wir unser Porridge dann auch noch mit einem Klecks Haselnuss-Creme! Klingt mega lecker, oder? Dann probiere unser Porridge mit Beeren, Melone und karamellisierten Haselnüssen auch unbedingt mal aus! So schnell geht's:

### Step 1:

Für das Porridge den Haferdrink zum Kochen bringen und die Haferflocken einrühren. Mit Holundersirup und Zimt würzen. Das Porridge für ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Zum Schluss mischst du einen Löffel Hummus hinein.

### Step 2:

Für das Nusstopping die Haselnüsse in einer Pfanne rösten, dann 1 EL Honig dazugeben und gut umrühren. Für das Fruchtopping schneidest du die Honigmelone in Würfel und vermischst sie mit den Himbeeren und den Heidelbeeren.

### Step 3:

Zum Anrichten gibst du das Porridge in Schälchen und drapiert die Früchte sowie ein paar Haselnüsse darauf. Zum Schluss noch mit einem Löffel Haselnuss-Creme toppen.