



Frühstücks-Porridge



Zutaten

Menge

100 g	Mandeln
200 g	zarte Haferflocken
900 ml	Milch
1 kleine Prise	Salz
½	Bio-Zitrone
2	weiche Birnen
1 TL	Zimt
4 EL	Honig

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

pro Portion: 2379 kJ, 568 kcal, 65,3 g Kohlenhydrate, 20,7 g Eiweiß, 24,8 g Fett, 20,3 mg Cholesterin, 9,66 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:

veggie

Zubereitung

Porridge (englisches Wort für Haferbrei, das irgendwie auch leckerer klingt, oder?) ist das perfekte Frühstück, wenn ihr gesund und lecker in den Tag starten wollt. Ursprünglich kommt Porridge aus Schottland und wurde dort lediglich aus Wasser und Haferflocken gekocht. Gesüßtes Porridge gab es höchstens für Kinder. Heute sieht es anders aus und der leckere Haferbrei ist schon lange zum Instagram-Trend geworden. Der Held des Porridge-Frühstücks sind aber die Toppings: Zusammen mit Birne, Mandeln und Honig schmeckt unser Porridge einfach super!

Step 1:

Zuerst die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Step 2:

Dann gibst du die Haferflocken, die Milch und eine Prise Salz in einem Topf. Das Ganze unter ständigem Rühren erhitzen und anschließend fünf Minuten auf niedrigster Temperatur köcheln lassen, bis eine dickliche breiige Konsistenz entstanden ist. Eventuell noch etwas mehr Milch oder Haferflocken dazu geben.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du schon einmal die Birnen entkernen und dreiviertel davon würfeln. Den Rest in dünne Scheiben schneiden – die kannst du später zur Deko nutzen.

Step 4:

Wenn das Porridge die gewünschte Konsistenz hat, kannst du einfach die Birnen unterheben und das Porridge mit Zitronenabrieb würzen.

Step 5:

Nun den Porridge in Schüsseln geben und mit einer großen Prise Zimt, Birnenspalten, Mandeln und Honig dekorieren.