REZEPT FÜR PORRIDGE MIT ERDBEEREN

PORRIDGE MIT ERDBEEREN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 20 Min.

Zutaten

- 750 g Milch
- 160 g Mehrkorn-Flockenmischung
- 80 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 Bio-Orange
- 2 Msp. gemahlener Zimt
- 500 g Erdbeeren
- 200 g griechischer Joghurt

5010

ZUBEREITUNG

440	13	62	13
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Portion	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Milch aufkochen. Flockenmischung, 40 g Zucker und Salz zufügen und unter gelegentlichem Rühren 7-8 Minuten garen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 7-8 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Orange heiß waschen, trocknen und Schale fein abreiben. Mit übrigem Zucker im Mörser zerreiben und mit Zimt abschmecken. Erdbeeren putzen, waschen und würfeln. Mit 2 EL Orangenzucker mischen.

3. Porridge auf 4 Schalen verteilen. Erdbeeren und griechischen Joghurt darauf geben und mit übrigem Orangenzucker toppen.

Tipps:

Verwendet außerhalb der Erdbeersaison andere frische Früchte oder z. B. eine aufgetaute TK-Beerenmischung.

Statt der Flockenmischung kann man das Porridge auch mit feinen oder kernigen Haferflocken zubereiten.

Wenn ihr euch vegan ernährt, ersetzt die Milch und den Joghurt einfach durch pflanzliche Alternativen.