



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Nuss-Porridge

### Zutaten (für 1–2 Personen)

6 EL zarte Haferflocken  
250 ml Wasser  
100 ml Milch  
2 EL gemahlene Haselnüsse  
2 EL Mandelstifte  
1 TL Zucker  
1 Prise Salz  
Obst und Nüsse  
Honig nach Belieben



### Zubereitung

1. Die Haferflocken in einem Topf mit Wasser aufkochen und ohne Topfdeckel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Milch und gemahlene Haselnüsse hinzufügen, erneut aufkochen und den Porridge bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.
4. Den Porridge mit Salz würzen und in tiefe Teller füllen. Das Obst und die Nüsse darüberstreuen. Je nach Geschmack mit Honig nachsüßen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.