



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.