

Porridge

Dieser leckere Porridge aus Haferflocken ist das neue Lieblingsfrühstück. Porridge lässt sich im Handumdrehen zubereiten und nach Belieben verfeinern.

etwa 1 Portion



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

etwa 1 EL Dr. Oetker gesplitterte Mandeln
100 - 150 g gemischtes Obst (z. B. Beeren, Apfel, Banane)
200 ml Wasser oder pflanzliche Milchalternative oder Milch
50 g zarte Haferflocken
1 Pr. Salz

Wie koche ich Porridge?:

1 Vorbereiten:

Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller erkalten lassen. Obst vorbereiten (putzen, evtl. waschen und zerkleinern).

2 Porridge zubereiten:

Haferflocken, Flüssigkeit nach Wahl und Salz in einen kleinen Topf geben. Alles aufkochen und 1 Min. unter Rühren bei mittlerer Stufe köcheln, bis die Haferflocken die Flüssigkeit aufgenommen haben.

3 Porridge Toppings:

Obst und Mandeln unter den Porridge rühren. Nach Belieben süßen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Den Porridge nach Belieben mit anderen Nüssen, Cashewkernen verfeinern.
- Samen wie Chiasamen, Sesam oder Leinsamen liefern ein nussiges Aroma.
- Den Porridge kann mit natürlichen Süßungsmitteln, wie Honig, Agavendicksaft gesüßt werden.
- Mit kernigen Haferflocken hat der Porridge etwas mehr "Biss"; die Kochzeit beträgt etwa 3 Min.

