

Proteinporridge

Leckerer Porridge mit Quark/Skyr und frischen Früchten zum Frühstück.

1 - 2 Portionen



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

125 ml Milch oder Wasser
1 Pck. Dr. Oetker Vitalis Porridge
Beeren
125 g Beerenobst
15 g ungesalzene Erdnusskerne
3 EL Speisequark (Magerstufe) oder
Skyr (125 g)
etwa 2 EL Ahornsirup

Wie mache ich einen Proteinporridge?:

1 Porridge vorbereiten:

Milch oder Wasser aufkochen. Porridge in eine Schale geben, mit der kochenden Flüssigkeit verrühren und **mind. 3 Min.** ziehen lassen. Beeren verlesen, putzen oder waschen, evtl. klein schneiden. Erdnüsse grob hacken oder ganz lassen.

2 Porridge zubereiten:

Quark und Ahornsirup unterrühren. Beeren und Erdnüsse auf dem Porridge anrichten. Proteinporridge warm verzehren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Anstelle von frischem Beerenobst kann auch tiefgekühltes Obst verwendet werden. Dieses vorher auftauen lassen.