

Unser Rezept für eine gesunde

Zwischenmahlzeit

Porridge



Zutaten

(für zwei Portionen)

- 4 EL Haferflocken
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker

Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch und Salz aufkochen.
2. Fünf Minuten köcheln, von der Herdplatte nehmen und abgedeckt weitere fünf Minuten ziehen lassen.
3. Mit Zucker abschmecken.
Fertig!



Tipp:

Porridge kann nach Belieben mit unterschiedlichen Toppings aufgepimpt werden. Je nach Geschmack können verschiedene Obstsorten, Nüsse, Kokosraspeln oder etwas Zimt zugegeben werden.