



Camping Porridge

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, kernig	160 g
Sojadrink	800 ml
Aprikosen, frisch	100 g
Walnusskerne	100 g
Honig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Einen Topf erhitzen und Haferflocken darin ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Sojadrink zugeben und Porridge bei mittlerer Hitze unter ständigem rühren ca. 10 Min. köcheln.
2. Aprikosen und Walnüsse hacken und die letzten 2 Min. zum Porridge geben. Camping Porridge mit Honig süßen und auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Porridge ist schnell und einfach über dem Campingkocher zubereitet. Ein gutes, stärkendes Frühstück für dein Camping-Ausflug.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	408 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g