



Mandel-Kurkuma-Porridge mit Birne

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Kokosnussöl	1 TL
Kurkuma	1 TL
Ingwerpulver	1 TL
Kardamom, gemahlen	1 TL
Zimt	2 TL
Mandeldrink	500 ml
Wasser	300 ml
Birnen	2 St.
Zucker	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. In einem Topf Haferflocken mit Kokosnussöl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Zimt, Mandeldrink und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren ca. 10 Min. köcheln.
2. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Birnen nach ca. 5 Min. Kochzeit in den Porridge einrühren und zusammen fertig garen.
3. Porridge mit Zucker abschmecken und auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	310 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g