



Porridge Grundrezept

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Für den Porridge in einem Topf Haferflocken und 1 Prise Salz mit Milch übergießen. Alles auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4–6 Min. weich köcheln, bis die Milch komplett aufgesogen wurde. Den fertigen Porridge nach Belieben süßen, in kleine Schüsselchen geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	266 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	9 g