



# 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