



# Porridge mit Chia-Samen und Erdbeeren



Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	150 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Chia-Samen	50 g
Erdbeeren	300 g
Honig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Milch und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln. Nach ca. 5 Min. Chia-Samen zugeben und mitkochen.
2. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Porridge mit Honig abschmecken, auf Schälchen verteilen und mit Erdbeeren garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g