



Porridge mit Erdbeeren und Blaubeeren

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	150 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Heidelbeeren, frisch	200 g
Erdbeeren	500 g
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Haferflocken in einem Topf 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.
2. Blaubeeren waschen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Porridge mit Honig abschmecken und mit Obst auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	310 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g