



Vegan Porridge

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------|--------|
| Soft Feigen, getrocknet | 200 g |
| Traubensaft | 250 ml |
| Zimt | |
| Weintrauben, dunkel | 200 g |
| Haferflocken, kernig | 160 g |
| Sojadrink | 800 ml |
| Brauner Zucker | 2 EL |
| Salz | |
| Kürbiskerne | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Feigen vierteln. In einem Topf Feigen mit Traubensaft und Zimt auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. einkochen lassen. Trauben waschen, halbieren und ggf. entkernen.
2. In einem Topf Haferflocken auf niedriger Stufe erhitzen und so lange Rühren, bis sie anfangen zu duften. Haferflocken mit Sojadrink ablöschen, Rohrzucker und Salz unterrühren. Porridge vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen.
3. Porridge auf tiefen Tellern verteilen. Feigen in Traubensaft dazugießen, veganes Porridge mit Trauben und Kürbiskernen garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 462 kcal |
| Kohlenhydrate | 88 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 7 g |