

Rezept

Golden-Milk-Porridge mit Beeren

Ein Rezept von Golden-Milk-Porridge mit Beeren, am 17.04.2024

Zutaten

150 ml Haferdrink	50 g Feinblatt-Haferflocken
1 TL Kurkumapaste (siehe Tipp)	4 Erdbeeren
50 g Heidelbeeren	1 EL Mandelmus
1 EL Kokosraspel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 21 g F, 11 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Haferdrink in einem Topf erhitzen, Haferflocken und Kurkuma-Paste dazugeben und alles unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

2. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

3. Den Porridge in eine Schale geben, mit Beeren, Mandelmus und Kokosraspeln garnieren.