

Rezept

# Golden-Milk-Porridge mit Beeren

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

## Zutaten

<b>150 ml</b> Haferdrink	<b>50 g</b> Feinblatt-Haferflocken
<b>1 TL</b> Kurkumapaste (siehe Tipp)	<b>4</b> Erdbeeren
<b>50 g</b> Heidelbeeren	<b>1 EL</b> Mandelmus
<b>1 EL</b> 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.