

PORRIDGE

50g Vollkorn-Haferflocken
250 ml Hafermilch
eine Prise Salz

Obst nach Wahl

5 zerkleinerte Haselnüsse
1 TL geschrotete Leinsamen



Haferflocken bei hoher Hitze in einer Pfanne kurz anrösten.

Hafermilch oder Wasser mit einer Prise Salz in einen Topf geben und erwärmen.

Angeröstete Haferflocken hinzugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Nach ungefähr 5 Minuten, wenn der Brei schön eingedickt ist, den Topf von der Platte nehmen.

Zum Schluss den Porridge mit dem geschnittenen Obst, den Nüssen und den Leinsamen verfeinern und abschmecken.

