

# Porridge

## -Grundrezept

### Zutaten | 1 Portion

300 ml	Vollmilch
60 g	Haferflocken
1 Pr	Salz

Zubereitungszeit: 15 Min.

### Zubereitung:

- Milch zum Kochen bringen.
- Haferflocken und Salz zugeben und bei schwacher Wärme ca. 10 Minuten ziehen lassen, gelegentlich umrühren.

### Tipp:

Dazu passen Früchte oder Beeren der Saison, Apfelmus, Nüsse, Samen, Schokostreusel, Rosinen oder andere getrocknete Früchte.

Als Gewürze eignen sich Zimt, Kardamom, etwas Inwer oder auch Vanille.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 360,5 g:

### Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
419 kcal	14,7 g	55,6 g	18,1 g	371 mg