

Porridge mit Obst-Kompott

Zutaten | 2 Portionen

80 g	Haferflocken
400 ml	Milch
etwas	Zimt
	Obst (Apfel, Pfirsich, was gerade Saison hat, Rosinen)
20 g	Kerne (Walnuss-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsamen, Hanfsamen)
2 TL	Leinöl
30 g	Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Haferflocken und Milch in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren erhitzen. Klein geschnittenes Obst hinzufügen und 2-3 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht und das Obst die gewünschte Konsistenz hat. Je nach Geschmack mit Zimt verfeinern.
- Porridge in Schüsseln anrichten, jeweils 1 TL Leinöl hinzugeben und mit Nüssen garnieren.

Tipp:

Das Porridge schmeckt auch sehr gut mit TK-Beeren, z.B. Heidelbeeren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
161 kcal	8,55 g	15,9 g	6,52 g	84,7 mg