REZEPT FÜR HAFER-MOHN-PORRIDGE MIT PFLAUMEN

HAFER-MOHN-PORRIDGE MIT PFLAUMEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 20 Min.

Zutaten

- 60 g getrocknete Pflaumen
- 150 g kernige Haferflocken
- 25 g gemahlener Mohn
- 60 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- 700 ml Hafermilch
- 400 g Pflaumen
- 1 Msp. gemahlener Zimt

5372

ZUBEREITUNG

408	8	71	8
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Getrocknete Pflaumen fein würfeln. Mit Haferflocken, gemahlenem Mohn, 40 g Bio-Zucker und Salz mischen. Hafermilch aufkochen, Haferflocken-Mischung zufügen und darin unter gelegentlichem Rühren 5-7 Minuten garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten nachquellen lassen.

2. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Übrigen Bio-Zucker mit Zimt mischen. Porridge auf 4 Schalen verteilen. Pflaumen darauf anrichten und mit Zimtzucker bestreuen.