

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



4708

ZUBEREITUNG

408

Kcal

Pro Portion ca.

8

Gramm

Eiweiß

71

Gramm

Kohlenhydrate

8

Gramm

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.

Obst: Pflaume **Kraut und Gewürz:** Zimt