

Porridge mit Früchten

Rezept für 1 Person

30	g	Haferflocken
1,5	dl	Wasser-Milchgemisch
50	g	Magerquark
50	g	Joghurt nature
100	g	Beeren diverse



Zubereitung

Die Haferflocken mit dem Wasser-Milchgemisch in eine Pfanne geben und 3-5 Minuten aufkochen. Dabei mit der Holzgabel ständig rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und kurz stehen lassen.

Den Quark und das Joghurt unter den Porridge rühren. Zum Schluss die Beeren vorsichtig unter die Masse ziehen.

Tipp

Ein leckeres Frühstück oder auch Abendessen, das schnell und einfach in vielen Variationen zubereitet werden kann.

Anstelle von Beeren können Äpfel, Bananen, Birnen, Johannisbeeren etc. verwendet werden. Diejenigen die es gerne Süß mögen – 1 TL Honig beimischen.

Nährwert pro Portion

Kalorien	259
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiss	15 g
Fett	3 g