

Haferporridge



Zutaten: 2 Liter Milch oder Hafermilch

ca.40 EL Haferflocken

6 EL Leinöl

8 EL Honig

4 Äpfel und 500g Beeren (z.B.Heidelbeeren oder gefrorene Beeren)

Zubereitung:

Schritt 1: Gebt die Flüssigkeit (Milch/ Hafermilch) in einen kleinen Topf.



Schritt 2: Fügt die Haferflocken hinzu, rührt um und bringt sie zum Kochen.



Schritt 3: Lasst den Haferbrei für 1-2 Minuten unter Rühren köcheln. Stellt dann die Herdplatte aus und lasst den Haferbrei weitere 4-5 Minuten unter Rühren ziehen- so erhält er die cremige Konsistenz.

Schritt 4: Fügt jetzt das Leinöl und den Honig hinzu und rührt noch einmal kräftig um. Gebt nun auch die Äpfel und die Beeren dazu. Fertig ist der Porridge!

Guten Appetit!5

