

# Süßlupinen-Porridge mit Birnen

## Zutaten (für 2 Personen):

- 60 g Süßlupinen-Flocken
- alternativ: Süßlupinen-Schrot
- 100 g zarte, glutenfreie Haferflocken
- 250 ml Wasser
- 1 EL getrocknete Cranberrys
- 250 ml ungesüßter Lupinendrink
- alternativ: Hafer- oder Cashewdrink
- 0,2 TL Zimt
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille
- 2 EL Walnusskerne
- 300 g Birnen
- 80 g blaue Weintrauben
- 1 Prise Salz

Lupinen- und Haferflocken sowie Cranberrys mit Lupinendrink, Wasser und Salz in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen. Das Porridge mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten quellen lassen, bis die Flocken die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren. Anschließend mit Zimt und Vanille würzen.

Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel in schmale Scheiben schneiden und einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest klein würfeln und unter das Porridge rühren.

Trauben waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und halbieren. Zum Servieren das Porridge auf Schalen verteilen und mit den Birnenscheiben und Trauben garnieren. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)