

Porridge mit Zitrusfrüchten

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 EL zarte Haferflocken
- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 250 ml (1,5 % Fett) Milch
- 100 ml Wasser
- 1 rosa Grapefruit
- 1 Orange
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 TL Pinienkerne
- zum Bestäuben: Zimtpulver

Haferflocken und Leinsamen in einem Topf mischen. Milch und Wasser dazugießen, alles aufkochen und anschließend mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 6 bis 8 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen die Grapefruit und die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden (den austretenden Saft auffangen und den Rest der Zitrusfrüchte gut ausdrücken). Den Saft unter den Haferbrei rühren. Das Porridge zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte 5 Minuten quellen lassen.

Porridge vom Herd nehmen, nach Belieben mit Honig mischen und auf Schalen verteilen. Die Grapefruit- und Orangenfilets darauflegen. Den Joghurt darüber verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen. Mit etwas Zimt bestäubt servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen