

# Beeren-Porridge mit Nüssen

## Zutaten (für 1 Personen):

- 100 ml (1,5% Fett) Milch
- alternativ: Haferdrink
- 50 g Haferflocken
- 100 g Himbeeren
- alternativ: Brombeeren
- 100 g (1,5% Fett) Naturjoghurt
- 2 EL Walnüsse
- alternativ: Mandeln
- 0,5 TL Zimt
- etwas (frisch aus der Schote) Vanille

Die Milch oder alternativ den Pflanzendrink aufkochen, Haferflocken hinzugeben und kurz erhitzen. In der Zwischenzeit Beeren abwaschen und abtropfen lassen. Nüsse grob zerkleinern. Anschließend den warmen Haferbrei von der Kochplatte nehmen und Beeren hinzufügen. Joghurt und Nüsse ebenfalls unterheben. Zum Schluss mit Zimt und Vanille verfeinern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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