

Haferbrei-Variationen

Zutaten für Hafer-Apfel-Brei (für 2 Personen):

- 50 g zuckerfreies Basismüsli
- 50 g zarte Haferflocken
- 3 EL Quinoa
- 300 ml Milch
- 4 EL zuckerfreies Apfelmus
- 3 EL Haferkleie
- 1 Messerspitze Zimt

Milch in einem Topf erwärmen. Basismüsli und Haferflocken in eine Schale geben. Quinoa hinzufügen und mit der warmen Milch übergießen, sodass alles bedeckt ist. Das Ganze etwa 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Apfelmus, Haferkleie und Zimt unterrühren.

Alternativ kann der Brei auch mit Wasser zubereitet werden.

Zutaten für Porridge mit Heidelbeeren und Banane:

- 150 g Milch
- 2 mittelgroße Bananen
- 75 g zarte Haferflocken
- 60 g Heidelbeeren

Milch in einem Topf erhitzen. Bananen schälen, grob zerkleinern und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Brei entsteht. Haferflocken dazugeben. Mit heißer Milch übergießen und 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Gewaschene (oder aufgetaute) Heidelbeeren hinzugeben und verrühren.

Alternativ kann der Brei auch mit Wasser zubereitet werden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

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