

Hafer- oder Dinkelporridge mit Nüssen

Zutaten (für 2 Personen):

- 60 g Hafer- oder Dinkelflocken
- 500 ml (1,5% Fett) Milch
- alternativ: Pflanzendrink
- 50 g Mandeln
- nach Geschmack: säurearmes Obst
- 1 Prise Zimt
- 1 Messerspitze Kurkuma

Mandeln grob hacken, bei empfindlichem Darm über Nacht einweichen.

Hafer- oder Dinkelflocken in die Milch oder den Pflanzendrink einrühren und aufkochen lassen. Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen, dann die Mandeln dazugeben. Nochmals kurz aufkochen und circa 10 Minuten nachquellen lassen.

Nach Geschmack pro Person 1 Viertel zerdrückte Banane oder 0.5 geraspelten Apfel in den noch heißen Brei geben, zum Schluss die Gewürze darüberstreuen.

Nährwerte bei Zubereitung mit Kuhmilch (pro Portion):

mit Obst: 400 kcal, 16 g Eiweiß, 30 g Kohlenhydrate, 25 g Fett

ohne Obst: 374 kcal, 19 g Eiweiß, 19 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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