

Haferbrei mit Brokkoli-Rohkost

Zutaten (für 1 Personen):

- 75 g kernige Haferflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 0,2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 250 ml fettfreie Gemüsebrühe
- 50 g Brokkoliröschen
- Pfeffer
- Kresse

Haferflocken in einer Müslischale mit Zitronensaft und Paprikapulver mischen und mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Brokkoliröschen verlesen, waschen und mit einem Messer sehr fein hacken. Den fein gehackten Brokkoli unter die gequollenen Flocken mischen, mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Kresse garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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