

Porridge mit Apfel, Pfirsich und Honig

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 ml Haferdrink
- alternativ: fettarme Milch
- 50 g Haferflocken
- 0,5 Apfel
- 1 Pfirsich
- alternativ: anderes Obst der Saison
- 100 g (3,5% Fett) Naturjoghurt
- 1 TL Honig

Apfel und Pfirsich waschen, halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Pflanzendrink oder alternativ die Milch aufkochen, dann die Temperatur herunterstellen. Haferflocken hinzugeben und verrühren. Den warmen Haferbrei vom Herd nehmen und kurz quellen lassen. Obst hinzufügen, Joghurt unterheben und mit Honig verfeinern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

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