

Porridge mit Quark und Obst

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Dinkelflocken
- 1 EL Leinsamen
- 60 g Beeren
- alternativ: entsteinte Aprikosen
- 1 EL Magerquark
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Nüsse
- nach Belieben: Zitronensaft

Hafer- und Dinkelflocken sowie Leinsamen in einer Schale mit etwas Wasser einweichen und mindestens 5 Minuten quellen lassen.

Inzwischen das Obst waschen beziehungsweise auftauen. Zuerst den Quark, dann das Leinöl unter den Porridge rühren. Die Nüsse nach Bedarf grob hacken und zusammen mit dem Obst darüber geben. Nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abrunden.

Tip: Die Flocken-Leinsamen-Mischung kann man schon am Vorabend mit kaltem Wasser ansetzen und abgedeckt beiseite oder - für ein kaltes Frühstück - in den Kühlschrank stellen. Ebenso gut kann man das Porridge morgens mit heißem Wasser zubereiten: Dazu das Wasser entweder in einem Topf aufkochen oder die Flocken direkt im Frühstücksschälchen mit heißem Wasser übergießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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