

Porridge mit Joghurt und Beeren

Zutaten (für 1 Personen):

- 60 g frische oder TK Himbeeren
- alternativ: andere Beeren
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Leinsamen
- 70 ml Wasser
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Leinöl
- nach Belieben: Zimt
- Kurkuma
- Kardamom

Beeren waschen und abtropfen lassen, Tiefkühl-Beeren auftauen lassen. Haferflocken und Leinsamen mit etwas Wasser in einer Schüssel einweichen. Mit dem Joghurt und Leinöl gut vermischen. Nach Belieben je 1 Prise der Gewürze unterrühren. Zum Schluss die Beeren unterheben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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