

Hafer-Porridge mit gerösteten Kokosflocken

Zutaten (für 1 Personen):

- 250 ml laktosefreie Milch
- alternativ: Pflanzenmilch
- 1 Möhre
- 50 g Haferflocken
- 1 EL geröstete Kokosflocken
- 1 TL Leinöl

Milch in einem Topf zum Kochen bringen, zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts ansetzt. In der Zwischenzeit die Möhre schälen, grob raspeln, zur Milch geben und das Ganze nochmal aufkochen lassen. Haferflocken dazugeben und alles 3-4 Minuten ziehen lassen. Das Leinöl unterrühren und den Porridge mit gerösteten Kokosflocken bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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