

Porridge mit Zimt und Mandelmus

Zutaten (für 1 Personen):

- 125 ml Mandeldrink
- alternativ: anderer Pflanzendrink
- 3 EL zarte Haferflocken
- 2 TL Mandelmus
- 1 Prise Zimt
- 100 g Erdbeeren
- alternativ: andere Beeren
- 1 EL Leinöl

Pflanzendrink in einem hohen Topf aufkochen, Haferflocken hinzufügen. Die Mischung unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen, bis der Hafer aufgequollen und ein Brei entstanden ist. Mandelmus und Zimt einrühren. Porridge vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Obst - beispielsweise Erdbeeren, andere Beeren oder Nektarine - vorbereiten, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Porridge in Schälchen füllen, Leinöl darüber geben und umrühren, zum Schluss mit dem vorbereiteten Obst garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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