

Himbeer-Kokos-Porridge

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Himbeeren
- 150 g rot Johannisbeeren
- 1 EL Reissirup
- 350 ml fettarme Milch
- alternativ: Kokosmilch
- 6 EL Haferflocken
- 50 g Kokosraspel
- 1 Prise Salz

Die Himbeeren und Johannisbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel vorsichtig mit dem Reissirup mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Inzwischen die Milch mit Haferflocken, Kokosraspeln und Salz in einen Topf geben und unter Rühren einmal aufkochen. Den Porridge vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und abwechselnd mit der Beerenmischung in Gläser schichten. Nach Belieben mit ein paar Minzeblättern garnieren.

Tipp:

Der Porridge schmeckt auch wunderbar mit anderen Beerensorten. Bei bestimmten Vorerkrankungen kann man eine vegane Variante zubereiten. Dafür statt Kuhmilch die gleiche Menge fettarme Kokosmilch (12 % Fett, aus der Dose) verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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