

FAUSTFORMEL *System*

Warmes Frühstück: Porridge mit Beeren



Dieses Rezept entspricht einem Faustformel Frühstück
Für 1 Person

Zutaten

- 2 EL Haferflocken oder Haferkörner
- 150 Gramm Joghurt
- 2 EL Haselnüsse
- 1/2 TL Vanillepulver, optional
- 2 Handvoll Beeren tiefgekühlt
- 1/2 Tasse Wasser
- 1/2 TL Ceylon Zimt

1. Haferkörner über Nacht mit einer kleinen Prise Salz mit einem Esslöffel vom Joghurt in der angegebenen Menge Wasser einweichen. Haselnüsse getrennt mit einer Prise Salz einweichen (das Einweichwasser in der Früh wegschütten).
2. In einem Topf den eingeweichten Hafer mit einer Prise Zimt und einer Prise des Vanillemarks zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. weich köcheln. Evtl. ein wenig Wasser zugeben, wenn es ansetzt.

FAUSTFORMEL

System

3. Beeren in einem extra Topf mit ein wenig Wasser (ca ½ cm hoch im Topf) und der restlichen Vanille bei kleiner Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen.
4. Porridge mit restlichem Joghurt in einer Schüssel verrühren, Beeren-Kompott darüber geben. Nüsse grob hacken und darüber streuen.