



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Haferkleie Porridge

Haferkleie Porridge

50 g Rinatura Haferkleie Bio

250 ml Milch (alternativ pflanzlich)

1 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Prise(n) Salz

0.5 Teelöffel Zimt (optional)

1 Handvoll frische oder getrocknete Früchte (z.B. Beeren, Apfelstücke, Rosinen)

1 Teelöffel Rinatura Leinsamen Bio

Nach Belieben Nüsse nach Wahl (z.B. Walnüsse, Mandeln)

Haferkleie Porridge

1.

Milch in einen kleinen Topf gießen und bei mittlerer Hitze erhitzen. Wenn die Milch warm ist, die Haferkleie einrühren.

Die Mischung unter gelegentlichem Rühren für etwa 5-7 min. köcheln lassen, bis sie eine dickere Konsistenz erreicht.

Ahornsirup, Salz und optional Zimt hinzufügen. Gut umrühren. Die frischen oder getrockneten Früchte sowie Leinsamen unter das Porridge mischen.

Warm in einer Schale servieren. Nach Belieben mit Nüssen, weiteren Früchten oder etwas zusätzlichem Sirup garnieren.