

Porridge



20 Min.



Zubereitung

- 1** Butter in einer Pfanne erhitzen und die Haferflocken darin leicht bräunen. Die Milch zugeben und unter ständigem Rühren, damit die Milch nicht anbrennt, 10 Min. einkochen lassen. Anschließend den Porridge 5 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen.
- 2** Nun das Kompott unter den Porridge heben und diesen nach Belieben mit Zimt und Zucker abschmecken.



Zutaten

- 20 g Butter
- 200 g kernige Haferflocken
- 1 l Milch (1,5 % Fett)
- 200 g Kompott aus erlaubten Früchten (aus der Dose oder aus dem Glas)
- Zimtpulver
- Zucker



4 Personen · Pro Person: 400 kcal · 16g Eiweiß · 11g Fett · 56g Kohlenhydrate