

Körner Porridge Rezept mit Wasser

Porridge macht Lust und Laune! – Ein warmes Frühstück ist gut um perfekt in den Tag zu starten! Solch ein gesundes Porridge Rezept mit Wasser ist unglaublich schnell und einfach zubereitet! Vor allem hält der cremige Haferbrei lange satt!



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 4 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 320 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 320 Kalorien | Fett: 15 g | Kohlenhydrate: 38 g | Eiweiß: 10 g | Ballaststoffe: 6 g | Zucker: 12 g

Zutaten:

50 Gramm **Hirse**
50 Gramm **Buchweizen**
50 Gramm geschroteter **Hafer**,
feine Haferflocken
1 kleine Prise **Salz**
600 Milliliter **Wasser**
2 **Birnen**
50 Gramm **Mandeln**
100 Gramm **Himbeeren** (frisch
oder tiefgekühlt – je nach Saison)
250 Gramm **Naturjoghurt**
(Welche Fettstufe du dafür
nimmst überlasse ich dir)
1 Teelöffel **Zimt**
4 Esslöffel **Agavendicksaft**

Küchenhelfer:

Topf
Messer
Schneidebrett
Müsli-Schale

So wird's gemacht:

1. Schritt – Körner Porridge mit Wasser zubereiten:

Gib in einen mittelgroßen Topf Hirse, Buchweizen und Haferflocken hinein. Lass es bei niedriger Heizstufe 3 bis 4 Minuten rösten. Gieße 600 Milliliter Wasser hinein und dazu eine kleine Prise Salz. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich verdunstet ist.

2. Schritt – Die Früchte vorbereiten:

Birnen gründlich mit Leitungswasser waschen, dann halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Die Mandeln grob hacken. Gefrorene Himbeeren auftauen. Alles für den nächsten Schritt bereitstellen.

3. Schritt – Porridge mit Joghurt zubereiten + Topping:

Den Körner Porridge mit Joghurt und Zimt vermischen. Süßen mit Agavendicksaft. Alles zusammen vermischen. Auf vier Schalen gleichmäßig verteilen und mit dem Obst und Mandeln garnieren.

Fertig ist das Körner Porridge Rezept mit Wasser zubereitet!
Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>