

**Rainer Klutsch
Porridge mit Früchten****Mittwoch, 17. Januar 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, Süßes

Zutaten:

600 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
90 g	Haferflocken (nach Geschmack zart oder kernig)
2 EL	gehobelte Haselnüsse oder Mandeln
2	Grapefruit
etwas	Honig
1	Bio-Apfel, säuerlich mit roter Schale
1	Banane
400 g	Natur-Joghurt oder vegane Joghurt-Alternative
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Goldleinsamen

Zubereitung:

1. In einem Topf 600 ml Wasser, 1 Prise Salz und Zimt aufkochen. Haferflocken einstreuen und einmal aufkochen lassen. Haferflocken auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten ausquellen lassen.
Tipp: Alternativ kann das Porridge auch mit Pflanzendrink oder Milch zubereitet werden.
2. Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Trennhäute ausdrücken, abtropfenden Saft auffangen. Grapefruitsaft und 2 EL Honig verrühren.
4. Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke und Honig-Grapefruitsaft mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.
5. Das Haferflocken-Porridge in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Joghurt untermischen. Porridge nach Geschmack mit wenig Honig und Zitronensaft abschmecken.
6. Porridge in 4 Schälchen/Bowls verteilen. Die Fruchtmischung darauf verteilen. Mit Leinsamen und Nüssen bestreuen und anrichten.

Pro Portion: 300 kcal/ 1260 kJ
40 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 10 g Fett