

# Porridge

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2  
Proteingehalt: 8 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Tasse Milch
- ✓ ½ Tasse Porridge
- ✓ 1 bis 2 EL Honig
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 bis 2 Handvoll Heidelbeeren

- ✓ Kochtopf (klein)
- ✓ Kochlöffel
- ✓ Tasse (zum Abmessen)
- ✓ Cocktailglas
- ✓ Herd + Kühlschrank

## Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. In einem kleinen Kochtopf 1 Tasse Milch hineingeben
2. ½ Tasse Porridge zur Milch dazugeben und mit Kochlöffel vermischen
3. Kurz zum Kochen bringen und mit dem Kochlöffel öfters umrühren
4. Vom Herd entfernen, auskühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank
5. In einem Cocktailglas den gekühlten Porridge hineingeben
6. Mit Apfelspalten, Heidelbeeren dekorieren, mit Honig übergießen + genießen

## Vplatten-Tipp

- Du kannst auch anderes Obst verwenden (Bananen, Erdbeeren, Trauben,...)
- Anstatt Honig kannst du auch Sukrin verwenden
- Wenn du den Porridge nicht über Nacht in den Kühlschrank stellen magst, dann genieße ihn warm.

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

