

Porridge mit Hagebuttenpulver

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

60 g Haferflocken
250 ml Vollmilch oder Hafermilch
2 EL Hagebuttenpulver
1 Stück Banane
1 Stück Apfel
2 EL Chiasamen
2 TL Kokosblütenzucker
2 TL Hanföl



Zubereitung

Milch mit einem Teelöffel Kokosblütenzucker in einem Topf kurz aufkochen, die Haferflocken hinzufügen und für etwa fünf Minuten auf kleinster Stufe unter Rühren köcheln bzw. ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen und das Hagebuttenpulver unterrühren.

Banane und Apfel schälen und würfeln. In einer Pfanne einen Teelöffel Kokosblütenzucker erwärmen und die Apfel- und Bananenstücke wenige Minuten darin schwenken bis sie gleichmäßig karamellisiert sind.

Die gekochten Haferflocken in Schüsseln füllen und mit dem Obst garnieren. Mit Chiasamen bestreuen und pro Portion mit einem Teelöffel Hanföl beträufeln.