

## Porridge (Grundrezept)

4-5 EL Haferflocken  
250ml Milch  
Prise Salz

Kochen Sie die Haferflocken in der Milch mit schwacher Hitze ca. 5 Minuten. Je nach Vorliebe können Sie noch Wasser hinzufügen, um die Konsistenz breiiger oder flüssiger zu halten. Klassisch wird der Porridge nur mit einer Prise Salz abgeschmeckt.

### Süße Variante

Zusätzlich  
150g Obst  
1-2 EL Samen oder Nüsse  
Zimt, Vanille, Lebkuchengewürz, Zitronen- oder Orangenzesten

Fügen Sie Obst und Samen oder Nüsse hinzu und würzen Sie wahlweise mit Zimt, Vanille, Lebkuchengewürz, Zitronen- oder Orangenzesten.

### Pikante Variante

Zusätzlich  
150 - 200g gekochtes, feingewürfeltes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Lauch oder Kürbis  
Kräuter nach Geschmack

Fügen Sie das gekochte, feingewürfelte Gemüse und die Kräuter hinzu.

*Nährwerte pro Portion (ohne Obst/ Gemüse): 307 kcal/ 15g Eiweiß/ 7g Fett/ 47g Kohlenhydrate/ 5g Ballaststoffe/ 3 BE (ohne Obst)*