

Rezept aus Dr. Oetker – Schlanke Pause

Beeren-Nuss-Porridge

1 TL gehackte Haselnusskerne (5 g)
2 geh. EL kernige Haferflocken (30 g)
200 ml Milch (1,5 % Fett)
1–2 TL Agavendicksaft oder flüssiger Honig
100–150 g frische Beeren der Saison, z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Heidelbeeren (ersatzweise TK-Beeren)

1 Prise gem. Zimt

Zubereitungszeit: 10 Minuten

308 kcal, E: 13,3 g, F: 9,0 g, Kh: 41,6 g, kJ: 1296, BE: 3,5

1. Haselnusskerne und Haferflocken in einem kleinen, möglichst beschichteten Topf bei mittlerer Hitze ohne Fett unter Rühren anrösten, bis sie anfangen zu duften. Dann die Milch vorsichtig hinzugießen und zum Kochen bringen. Agavendicksaft oder Honig unterrühren. Die Masse etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen.
2. Beeren verlesen, evtl. kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Beeren entstielen, Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Beeren-Nuss-Porridge evtl. noch mit etwas Agavendicksaft oder Honig und 1 Prise Zimt abschmecken und mit den Beeren anrichten.

Tipps: Zum kalorienärmeren Süßen können Sie statt Agavendicksaft oder Honig auch Stevia verwenden. Stevia ist ein aus dem südamerikanischen Süßkraut (auch Honigkraut genannt) gewonnener Pflanzenextrakt, der eine bis zu 30-fach höhere Süßkraft als Zucker hat und praktisch keine Kalorien enthält. Als Süßungsmittel sind Steviaprodukte (z. B. Streu-Süße) bei uns in Reformhäusern, Drogerien und gut sortierten Supermärkten erhältlich. Aufgrund der hohen Süßkraft von Steviaprodukten, sollten Sie unbedingt die Dosierungsanleitung auf der Packung beachten!