

Himbeer-Porridge mit Mandeln

Zubereitung

10 MIN

Gesamt

25 MIN

Schwierigkeit

LEICHT

Kalorien / Portion

385 KCAL**ZUTATEN** | 4 Portionen

250 g	Himbeeren
700 ml	Pflanzendrink
4 EL	Mandelmus
150 g	Haferflocken, zart
40 g	Mandeln, ganz
4 EL	Ahornsirup

ZUBEREITUNG

- 1 Frische Himbeeren verlesen, gefrorene Beeren ca. 15 Minuten antauen lassen. Den Pflanzendrink mit dem Mandelmus unter Rühren aufkochen. Die Haferflocken zufügen und bei schwacher Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren.
- 2 Das Porridge vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Mandeln hacken und die Himbeeren mit einer Gabel leicht zerdrücken. Beides mit 2 EL Ahornsirup mischen.
- 3 Das Porridge umrühren. Himbeeren und Mandeln locker unterheben und mit dem übrigen Ahornsirup beträufelt servieren.

NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	1.612 kJ (19%)
Kalorien	385 kcal (19%)
Kohlenhydrate	33 g
Fett	18 g
Eiweiß	16 g