

Beeren-Porridge-Bowl

etwa 1 Portion



gelingt leicht

bis 20 Min.



Zutaten:

150 g frisches Obst, z. B. Erdbeeren, Weintrauben, Himbeeren, Blaubeeren

150 ml Milch

1 Pck. Dr. Oetker Vitalis Porridge Beeren

1 EL Ahornsirup

2 EL Speisequark (10% Fett i. Tr.)

1 EL Chiasamen (Salvia hispanica)

1 Vorbereiten:

Obst verlesen, putzen oder waschen, evtl. klein schneiden.

2 Zubereiten:

Milch aufkochen. Porridge in eine Schale geben, mit der kochenden Milch verrühren und 3 Min. ziehen lassen. Ahornsirup und Quark unterrühren. Obst und Chiasamen auf dem Porridge anrichten.