



Porridge mit Joghurt und Beeren



10 Min.

Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Joghurt mit Waldfrüchten)**
- 100 ml Wasser
- 40 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 100 g gemischte Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren
- 100 g Sahnejoghurt 10%
- 1 EL Ahornsirup
- Etwas Ahornsirup und Minzeblättchen zum Garnieren

NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	728 kcal / 3048 kJ
Protein	21 g
Fett	24 g
Kohlenhydrate	104 g

Zubereitung

Wasser und Haferflocken in einem kleinen Topf verrühren. Bei milder Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis nach kurzer Zeit ein dicklicher Brei entstanden ist. **Nutricomp® Drink Plus Fibre** und die Hälfte der **My®Nutricomp Würzmischung (Joghurt mit Waldfrüchten)** unterrühren und etwa 2 Minuten unter Rühren leicht quellen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

In der Zwischenzeit die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den Joghurt mit der anderen Hälfte der **My®Nutricomp Würzmischung (Joghurt mit Waldfrüchten)** und Ahornsirup verrühren.

Anrichten

Den Porridge nochmals kurz durchrühren und in einen tiefen Teller, wahlweise in eine Müsli- oder Glasschale füllen. Den Joghurt darauf verteilen und die Beeren darauf anrichten. Nach Belieben mit Ahornsirup oder Honig beträufeln und mit Minzeblättchen garnieren.

i Tipp

Kann die gesamte Menge nicht auf einmal verzehrt werden, ist es möglich, das Porridge zugedeckt einen Tag lang im Kühlschrank aufzubewahren. So können je nach Bedürfnis den Tag über kleinere Portionen entnommen und verzehrt werden.

Damit das Porridge schön cremig wird, ist es wichtig, wie beschrieben, die Haferflocken zuerst in Wasser quellen zu lassen, bevor der Nutricomp® Drink Plus Fibre untergerührt wird.