

# PORRIDGE GRUNDREZEPT

**5 MIN**  
GESAMTZEIT



## Zutaten für 1 Portion

- 200 ml Milch (alternativ pflanzliche Sorten oder Wasser)
- 4 EL zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz



## So machst du den Haferbrei selber

1. Gib die Milch oder Flüssigkeit deiner Wahl in einen kleinen Topf.
2. Füge die Haferflocken hinzu, rühre um und bringe sie zum Kochen. Außerdem fügst du eine Prise Salz hinzu, welche die Aromen der anderen Zutaten unterstreicht. Lass deinen Haferbrei für 1-2 Minuten schwach köcheln, stelle dann die Herdplatte aus und lass es für weitere 3-4 Minuten ziehen. Rühre dabei immer wieder gut um, denn nur so erhält dein Haferbrei die cremige Konsistenz.
3. Dein Porridge ist nun fertig und kann serviert werden. Ergänze es dazu mit Toppings deiner Wahl.

**Nährwerte pro Portion:** 215 kcal | KH 28 g | E 11 g | F 5 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem **Shop**.

