

Schoko-Zimt-Porridge mit Orange und Granatapfel

👉 Leicht ⌚ ca. 20 Min.



Zutaten | 2 Portionen

20 g getrocknete Datteln, ohne Stein
20 g Walnusskerne
300 ml Milch
60 g zarte Haferflocken
2 EL (20 g) Haferkleie
1 Msp. Zimtpulver
1 EL Kakaopulver (stark entölt)
¼ TL gemahlener Kardamom
1 Bio-Orange
1 EL Granatapfelkerne

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

Datteln in kleine Würfel schneiden. Walnüsse hacken. Milch mit Haferflocken, Haferkleie, Datteln, Walnüssen, Zimt, Kakaopulver und Kardamom in einem Topf aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen die Orange schälen und in Stücke schneiden, Granatapfelkerne und Orangenstücke über den Porridge geben und servieren.

Tipp: Probieren Sie auch Mandarine oder Clementine statt der Orange. Auch mit Hafer- oder Mandeldrink funktioniert der Porridge gut.



360 kcal; 44 g
Kohlenhydrate,
13 g Fett, 15 g
Eiweiß, 9,3 g
Ballaststoffe,
davon 1,96 g
Beta-Glucan