

Frühstücksporridge mit Rüebl

Rezept mit exakter Nährwertangabe

Nährwertangaben

500 kcal

51 g KH

29 g Protein

19 g Fett

10 g Nahrungsfasern



Porridge

Haferflocken und geraffelte Karotten mit der Milch in einem Topf oder in der Mikrowelle erwärmen. Honig, Zimt und Kürbiskerne dazugeben. Zum Schluss Magerquark draufgeben.

Menge	Zutat
40 g	Haferflocken
120 g	Karotte geraffelt
200 ml	Milchdrink (2.5 %) oder
200 ml	Hafermilch
1 TL	Honig
1 TL	Zimt
20 g	Kürbiskerne
Topping	
100 g	Magerquark



Erstellt von