VANILLA PUDDING OATS

= PORRIDGE + PUDDING

ZUTATEN

für 1 Portion:
50 g zarte Haferflocken
200 ml Flüssigkeit
(z.B. Milch, Sojadrink,
Hafer-Erbsendrink)
1,5 TL VanillePuddingpulver
50 ml Wasser
Süße nach Belieben (z.B.
Honig, Birkenzucker,
Zucker)
100 g Skyr oder
Magertopfen

Topping:

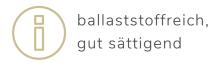
1 Handvoll saisonales Obst1 EL Nüsse oder Samen(z.B. Walnüsse, Kakaonibs)

ZUBEREITUNG

Haferflocken und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Währenddessen Puddingpulver im Wasser auflösen, ebenfalls in den Topf geben und 1-2 Minuten verkochen lassen. Nach Belieben süßen. Brei kurz abkühlen lassen, danach Skyr oder Magertopfen einrühren.

Brei in eine Schüssel geben und mit Obst und Nüssen toppen.

Tipp: Die Pudding Oats eignen sich auch gut zum Mitnehmen in die Arbeit oder Schule: Einfach in ein Schraubglas füllen, so kann nichts auslaufen.





ideal als Frühstück to-go

