

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 Vanille-
Puddingpulver

50 ml Wasser

Süße nach Belieben (z.B.

Honig, Birkenzucker,
Zucker)

100 g Skyr oder
Magertopfen

Topping:

1 Handvoll saisonales Obst

1 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.

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



ballaststoffreich,
gut sättigend



ideal als Frühstück to-go

