

Lovely Haferschleim - Heidelbeer-Porridge

Zutaten für mein fruchtiges Heidelbeer-Porridge:

- 100 g Haferflocken
- ca. 230 ml Milch + 230 ml Wasser
- 3 Tl Zucker
- 2 Tl Chiasamen
- 150 g Heidelbeeren
- ein halber Apfel gerieben
- ein paar Heidelbeeren
- 1 El Cranberries
- 1 Tl pure Haferflocken
- Weintrauben (halbiert)



Zubereitung:

Haferflocken, Milch-Wasser-Mischung, Zucker, Chiasamen, Heidelbeeren und den geriebenen Apfel in einem Topf zum Köcheln bringen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Löffel die Heidelbeeren leicht zerdrücken.

Den Haferschleim in zwei Gläschen füllen und mit Cranberries, Himbeeren, Weintrauben und puren Haferflocken garnieren.

Tobt euch aus und schichte euch euren Lieblings-Porridge.

Wenn ihr den Snack mit ins Büro nehmen möchte, lasst die Gläser kurz offen stehen, damit der Porridge auskühlen kann. Dann zuschrauben und ab in die Tasche für den Haferschleim-Hunger oder das Stimmungstief zwischendurch ;-).