

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE



15 min

PORRIDGE MIT BIRNEN UND NÜSSEN



Zutaten für 2 Personen

120g	Haferflocken
1	Birne (bio)
30g	Mandeln
250ml	Wasser
250ml	Milch (bio)
10g	Kokosflocken
Nach Bedarf	Blütenhonig
	Zimt



Vorbereitung:

1. Birne waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Mandeln grob hacken



Let's cook:

3. Haferflocken in einem Topf mit Wasser aufkochen lassen und ca. 5 Minuten köcheln lassen
4. Milch, Nüsse und Kokosflocken hinzugeben und weitere 3 Minuten garen
5. Porridge abschließend mit Zimt und Honig abschmecken
6. Porridge anrichten und Birne hinzugeben



Tipps und Variationen:

- Nutze saisonales Obst und alternative Nüsse für eine vielfältige Porridgezubereitung. Tiefkühlbeeren sind außerdem ein ganzjähriger Vitamin- und Mineralstofflieferant.
- Ersetze Milch durch Hafer-, Soja-, Mandelmilch und nutze Agavendicksaft statt Honig und erhalte eine vegane Porridgevariante.



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de