

Porridge-Bowl mit Früchten und Sahnejoghurt

Zubereitungszeit 30 Min.

Niveau: einfach

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Erdbeeren
- 55 g Zucker
- 800 ml Kokosnussmilch
- 200 g Haferflocken-Mischung Kokosnuss für Porridge (z. B. von 3Bears)
- 120 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren)
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Mandelkerne
- 100 g Weihenstephan Sahnejoghurt mild Griechischer Art

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. In ein hohes schmales Gefäß geben und mit 15 g Zucker bestreuen. Etwa 10 Min. ruhen lassen und anschließend mit einem Mixstab fein pürieren.

Die Haferflocken-Mischung, die Kokosnussmilch und den restlichen Zucker in einen Topf geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Bei geringer Hitzeezufuhr unter gelegentlichem Rühren eindicken lassen und anschließend wenige Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die gemischten Beeren waschen und vorsichtig trocken tupfen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Die Nüsse grob hacken. Pürierte Erdbeeren mit einer Gabel unter den Sahnejoghurt heben.

Kokos-Porridge auf 4 Schalen verteilen und den Mascarpone-Joghurt mit Erdbeermus dekorativ in Swirls darunter mischen. Mit Nüssen und Beeren garniert servieren.