



Porridge

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
160g 800 ml 1 Prise 2 EL 1 TL	Dinkelflocken Milch Salz Honig zum versüßen Zimt (optional)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Milch in einem Topf aufkochen lassen. • Den Topf von der heißen Herdplatte wegziehen und die restlichen Zutaten einrühren. • Topf zurück auf den Herd, Herdplatte zurückschalten • Unter Rühren köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht.
etwas	Obst/Nüsse/Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Nüsse hacken und Obst herschneiden • Porridge in Schüsseln anrichten und mit Obst/Nüsse/Samen bestreuen • Warm oder kalt genießen
<p>Ob als Frühstück, Nachspeise oder für die Mittagspause, das Porridge ist für alles sehr gut geeignet. Es kann individuell für jeden Geschmack verfeinert werden. Dafür eignen sich vor allem frisches Obst, Gewürze (wie Zimt), getrocknete Früchte, Nüsse oder Samen. Probiert einfach aus, was euch schmeckt!</p>		



BIOHOF
Fischer-Ittlinger