

## Lauwarmes Porridge

### Zutaten für 1 Portion:

3-5 EL Getreideflocken (z.B. Hafer-, Dinkel-, Hirse-, etc.)

1-2 EL Nüsse gehackt und Samen (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, etc.)

ev. Gewürze (z.B. Zimt, Vanille, Lebkuchengewürz, etc.)





ca. 50-100 ml Milch

1 Handvoll Obst der Saison (z.B. Apfel, Birne, Marille, Beeren, Weintrauben, etc.)

250 g Naturjoghurt oder 150 g Skyr (oder Joghurt mit Skyr gemischt)



### Zubereitung:

-  Getreideflocken mit Nüssen und Samen in einem kleinen Topf vermengen
-  mit Milch bedecken, ev. Gewürze zugeben und aufkochen lassen, zur Seite stellen und nachquellen lassen
-  Obst in Stück schneiden und untermengen
-  zum Schluss Joghurt bzw. Skyr untermischen

**Verschiedene Geschmacksvariationen:** Apfel-Zimt, Himbeer-Vanille, Zwetschke-Zimt, Orange-Banane-Vanille, Heidelbeer-Vanille, etc.