

Porridge mit Feigen, Joghurt und Honig



Zutaten:

- 100 g Haferflocken, feinblättrig
- 350 ml schwarzer Johannisbeersaft oder Kirschsafte
- 12 Feigen, reif
- 200 g Joghurt
- 4 EL Honig
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- Etwas Zimt
- 1/2 Bio-Zitrone, Abrieb
- Wer möchte: ein paar kleine Basilikumblätter



Zubereitung

In einem Topf den Saft und 350 ml Wasser (oder Früchtetee) mit den Haferflocken circa 5 Minuten sanft köcheln bis ein sämiger Brei entsteht. Den Topf beiseitestellen. Mit Zimt und etwas Zitronenabrieb verfeinern.

Tipp: wer möchte, püriert den Brei mit einem Pürierstab, um eine feine Konsistenz zu erhalten.

Den Haferbrei auf 4 Schalen verteilen.

Den Joghurt verteilen.

Die Feigen waschen und vierteln und auf den Joghurt legen.

Alles mit Honig, Walnüssen und Zimt verfeinern.

Wer möchte, streut ein paar junge, kleine Basilikumblätter über den Porridge.