



Walnussmilchporridge mit Himbeeren und Brombeeren



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	590 kcal	Fett:	18,6 g
Eiweiß:	12,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,31 g
Kohlenhydrate:	88 g	ungesättigte Fettsäuren:	16,28 g

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Zubereitung:

1. Für das Porridge Walnussmilch ansetzen – [hier](#) geht es zum Rezept.
2. Haferflocken mit der Walnussmilch bedecken und für 15 Minuten einweichen lassen.
3. Währenddessen Himbeeren und Brombeeren waschen.
4. Das Porridge nach Belieben mit Walnüssen und den Beeren dekorieren und mit Honig süßen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 l Walnussmilch
- 250 g Haferflocken
- 100 g Brombeeren
- 100 g Himbeeren
- 40 g Honig (optional, wenn Walnussmilch nicht gesüßt ist)
- Kalifornische Walnüsse, zum Dekorieren