

# BROMBEEREN-PORRIDGE



## Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g gehackte Mandeln oder Erdmandeln
- 400 ml Wasser
- 8 EL Haferflocken (Alternativ: Dinkelflocken)
- 250 g Brombeeren (Alternativ: auch Johannisbeeren, Himbeeren, ...)
- 10 EL Joghurt

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten, bis sie schön duften.

Währenddessen das Wasser mit Haferflocken und Salz in einem kleinen Topf kurz aufkochen, anschließend den Herd ausschalten. Den Topf vom Herd nehmen und die Beeren sowie die angerösteten Mandeln unterrühren.

Kurz abkühlen lassen, den Joghurt einrühren und auf zwei Schälchen verteilen.

### Tipp:

Dem Porridge kann man zum Schluss etwas Leinöl hinzufügen, um die Versorgung mit entzündungswirkenden Omega-3-Fettsäuren zu verbessern.

