



Eine Idee der
Schule Falkenfeld Lübeck

&



Kochkiste

Falkenfelder Schulporrridge

ist ein leckeres, nahrhaftes, preiswertes und schnelles Frühstück.

Zutaten (1-2 Personen)

50 g Haferflocken, ca. 300 ml Vollmilch 1,5 %, 1 Prise Salz, Honig aus der Region, Äpfel , Birnen und/oder frische Beeren nach Saison, Nüsse oder Mandeln

Kochgeschirr

1 kleiner Kochtopf, 1 Kochlöffel, 1 Schüssel oder Suppenteller

Zubereitung

Das Obst waschen und putzen. Dann in kleine Würfel schneiden. Die Nüsse und/oder Mandeln grob hacken. Die Milch im Topf mit den Haferflocken vorsichtig aufkochen. Die Haferflocken 6–7 Minuten leise köcheln lassen. Dabei immer wieder mal rühren und aufpassen, dass es nicht überkocht und anbrennt. Zum Schluss das Salz dazugeben, und mit Honig abschmecken. Den Brei in eine Schüssel/Teller umfüllen.

Das geschnittene Obst und die Nüsse/Mandeln über den Brei geben. Die Nüsse oder Mandeln können durch getrocknete Früchte ersetzt werden.
