

# ZWETSCHGEN- PORRIDGE

## Zutaten für zwei Portionen:

- 120 g Nackthafer
- 360 ml frische Rohmilch oder Milch deiner Wahl
- Ca. 10 Zwetschgen je nach Größe
- 2 TL Honig
- 2 TL Nussmus (z.B. Haselnussmus)
- etwas Zimt
- Optional: zwei rohe Eigelb



## Zubereitung:

1. Den Nackthafer frisch quetschen.
2. Die Milch zusammen mit den Haferflocken kurz aufkochen. Dann für einige Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwetschen entsteinen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Zwetschgen zu den Haferflocken in den Topf geben und mitkochen.
5. Herd ausschalten und zum Schluss Honig und Nussmus unterrühren.
6. Optional kannst du für noch mehr Vitalstoffe zum Schluss ein rohes Eigelb auf jede Portion Porridge geben. Das sorgt für eine besondere Cremigkeit und eine extra Portion Vitalstoffe.



Wenn du tiefer in das Thema einsteigen möchtest, findest du in meinem **Haferflocken Handbuch** ganz viel **wertvolles Wissen und meine liebsten Rezepte** - von Porridge über Frischkorngericht und Overnight Oats bis hin zum Müsli-Baukasten.

erhältlich unter [www.gesund-mit-julia.de/shop](http://www.gesund-mit-julia.de/shop)

# LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

JULIA GEBENDORFER

**WWW.GESUND-MIT-JULIA.DE**

## SOCIALS



[instagram.com/gesundheitsberaterin\\_](https://www.instagram.com/gesundheitsberaterin_)



[youtube.com/@Gesund\\_mit\\_Julia](https://www.youtube.com/@Gesund_mit_Julia)



[tiktok.com/@gesund\\_mit\\_julia](https://www.tiktok.com/@gesund_mit_julia)



[t.me/Gesund\\_mit\\_Julia](https://t.me/Gesund_mit_Julia)



[facebook.com/gesund.mit.julia](https://www.facebook.com/gesund.mit.julia)

ENTDECKE AUCH: MEINE BEZUGSQUELLEN FÜR  
LEBENSMITTEL IN BESTER QUALITÄT

MELD DICH AN FÜR MEINEN KOSTENLOSEN E-MAIL  
NEWSLETTER - MIT REZEPTEN, ANGEBOTEN UND  
GEDANKEN RUND UM GANZHEITLICHE GESUNDHEIT!

**VIELEN FREUDE BEIM GENIESSEN!**

