

# Herzhaftes Hafer-Porridge (Haferkur)



Kalorien: 320 kcal | Fett: 23 g | Kohlenhydrate: 30 g | Eiweiß: 15 g

Portionen: 2 | Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Zutaten:

- 50 g Haferkleie
- 20 g Haferflocken
- ¼ rote Paprika
- 30 g Mandeln
- Frische Kräuter
- 250 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung:

1. Einen Topf mit der Gemüsebrühe erhitzen und die Haferkleie und Haferflocken hinzugeben. Unter Rühren für ca. zehn Minuten leicht köcheln lassen.
2. Die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und die Mandeln hacken.
3. Das Porridge auf einem Teller anrichten, die Paprika und Mandeln darüber streuen und mit frischen Kräutern abschmecken.

## Genuss-Tipp:

Statt der Paprika kann auch anderes saisonales Gemüse verwendet werden.

**Dieses tolle Rezept für Haferbällchen à la Toskana stammt aus unserem Buch  
“Die optimale Haferkur: Die besten Tipps und Rezepte zum Superfood Hafer”**