

# Advents-Porridge

Leicht ⌚ ca. 20 Min.



## Zutaten | 4 Portionen

4 TL Haselnussblättchen  
20 g Butter  
40 g flüssiger Honig  
120 g kernige Haferflocken  
80 g geschroteter Gold-Leinsamen  
2 TL Lebkuchengewürz (alternativ Zimt)  
4 TL getrocknete Cranberrys  
1 Prise Salz  
400 ml Milch oder pflanzliche Alternative wie Hafer- oder Mandeldrink  
500 ml Wasser  
2 Bio-Orangen

## Zubereitung

Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, herausnehmen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und erhitzen, bis sie schaumig wird. Honig zugeben und unter Rühren erhitzen, bis sich alles verbunden hat und die Masse leicht bräunt. Sofort umfüllen, zur Seite stellen.

Für den Porridge Haferflocken mit Leinsamen, Lebkuchengewürz, Cranberrys und Salz in einem Topf mischen. Milch bzw. Pflanzendrink und 500 ml Wasser zugießen und unterrühren. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei häufiger umrühren.

Inzwischen Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. Eventuell austretenden Saft dabei auffangen und unter den



### Nährwerte pro Portion

kcal	335
Kohlenhydrate	43 g
Ballaststoffe (1,35 g Beta- Glucan)	6 g
Eiweiß	9 g
Fett	13 g
Salz	0,2 g

Porridge rühren.

Den Porridge in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Orangenscheiben darauf verteilen. Mit etwas Honig-Butter beträufeln, mit Haselnüssen bestreuen und sofort servieren. Restliche Honig-Butter separat dazu reichen.