

Hafertage-Porridge herhaft | Brokkoli

 Leicht  ca. 20 Min.



Zutaten | 1 Portion

500 ml Wasser oder
Gemüsebrühe
50 g Brokkoli
75 g kernige Haferflocken
bunter Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli (in Röschen) in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe kurz garen (ca. 4-6 Minuten), abgießen (ggf. Brühe auffangen) und abtropfen lassen.
500 ml Wasser oder aufgefangene Gemüsebrühe im Topf aufkochen, Haferflocken einrühren und bei geringer Hitze ausquellen lassen. Brokkoli auf den Porridge geben und mit buntem Pfeffer würzen.