

Herzhaftes Porridge mit Champignons und Feta

Porridge, Oatmeal oder ganz einfach Haferschleim.

Viele Namen für ein einfaches Gericht, welches aus Haferflocken besteht.



Haferflocken sind wahnsinnig günstig und dabei reich an gesunden Inhaltsstoffen. Komplexe Kohlenhydrate liefern Power und halten dich dabei lange satt. Die enthaltenen Ballaststoffe sind zudem gut für deine Verdauung.

Neben gesund und günstig überzeugt uns vor allem, dass Porridge unglaublich schnell zubereitet ist.

Dabei kennen es die meisten als süßes Frühstück, zubereitet mit Banane, Beeren, Nüssen und Zimt.

Wir zeigen dir heute, dass es auch anders geht, nämlich herzhaft!

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kalorien

330kcal

Zubereitungszeit

10 Minuten

Arbeitszeit

15 Minuten

Autor

Jenny Tröger

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Haferflocken
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Leinsamen
- 150 ml Wasser
- 1/2 Zwiebel
- 100 g Champignons
- 50 g Cherrytomaten
- 30 g Spinat

Zum Ganieren:

- 50 g Cherrytomaten
- 30 g Spinat

Zubereitung:

1. In Brate die Zwiebel zusammen mit Champignons in einer Pfanne an.
2. Nun kommen die Haferflocken mit der dreifachen Menge an Wasser sowie Leinsamen hinzu.
3. Wenn das Wasser vollständig aufgesogen wurde, kannst du Cherrytomaten und frischen Spinat dazu geben. Neben den üblichen Gewürzen wie Salz, Cayenne-Pfeffer und Knoblauch, kannst du gerne frische Kräuter dazugeben.
4. Serviert auf einem tiefen Teller, runden Feta und knackige Kürbiskerne das Ganze ab.