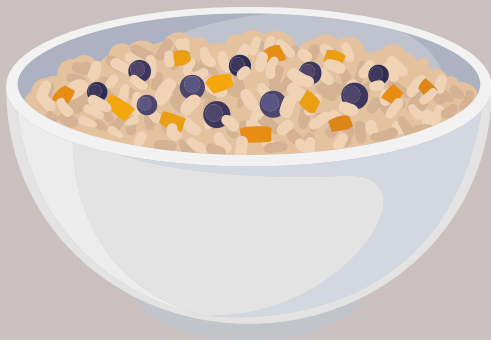


Nuss Porridge

Zutaten für 1 Portion:

½ Vanilleschote, 4 geh. EL
zarte Haferflocken, 250 ml
fettarme Milch, 1 EL
gehackte Haselnüsse, ½ TL
Mohn



Zubereitung:

Vanilleschote halbieren und das Mark mit dem Messerrücken ausschaben. Vanillemark, Haferflocken und Milch in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und abgedeckt 3-4 Minuten quellen lassen. Mit Haselnüssen und Mohn bestreuen.