

# Karotten-Zimt-Porridge

## Karotten-Zimt-Porridge mit Erdnussmus & Schokotröpfchen

Porridge ist immer eine leckere Sache. Dieses Karotten-Zimt-Porridge mit einem Topping aus Erdnussmus und Schokoladentröpfchen ist richtig lecker und macht ordentlich satt. Da Frühstück ja nicht immer so meins ist, gibt es Porridge bei mir oft als Zwischenmahlzeit. Aber wann man das isst, ist denke ich auch egal, schmeckt immer.

Porridge gehört definitiv auch zu den Gerichten, die eigentlich fix zubereitet sind und nicht viel Aufwand erfordern. Entweder gart man die Haferflocken in der Mikrowelle, oder in einem kleinen Topf auf dem Herd. Die Variante mit der Mikrowelle geht meiner Erfahrung nach ein wenig schneller, schöner finde ich es aber aus dem Topf. Trotzdem nehme ich oft die Mikrowelle, weil es eben unkomplizierter ist ☐

## Mit frischen Karotten, zarten Haferflocken und einer Prise Zimt

Die Zubereitung von Porridge ist kinderleicht. Für das Karotten-Zimt-Porridge werden zarte Haferflocken mit Mandelmilch, frischen Karotten, einer Prise Zimt und Vanille kombiniert und zu einem leckeren "Haferbrei" verkocht. Wenn ihr mögt, gebt ihr noch eine Prise Muskat oder dazu, das schmeckt auch richtig gut. Süßen könnt ihr das Porridge wie immer nach Belieben.

Es gibt Tage, da koche ich mir das Porridge für nachmittags

oder abends vor, fülle es in eine Schüssel und lasse es erstmal abkühlen. Bevor ich es esse, kommt dann das Topping obendrauf. wenn es aber schnell gehen muss kommt es wie gerade schon einmal erwähnt, in die Mikrowelle und das Topping hinterher direkt auf das noch heiße Porridge. Ich verbrenne mir übrigens jedes mal den Schnabel, weil das einfach so mega heiß ist ☐



**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für´s Frühstück zum ausprobieren & nachmachen**



**Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade**



## Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



## Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



## Karamell-Reiswaffel-Bowl

---



Neuerscheinung

## Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht  
110 Rezepte unter 500 Kalorien  
für ein kalorienarmes Frühstück

**Ab sofort als eBook  
& Taschenbuch erhältlich!**

[mehr Infos zum Buch](#)