Nestlé HIRZ Hüttenkäse

HIRSE-HAFER-PORRIDGE MIT GEBRATENEM APFEL

Dauer: ca.15 Min.
Für 2 Personen

- **300 ml Wasser**
- **1 Prise Salz**
- **60 g Hirseflocken**
- **40 g Haferflocken, nach Bedarf glutenfrei**
- **300 ml Milch (z.B. Halbentrahmt oder Milchalternative wie Hafermilch)**
- **10 g Rosinen**
- **1-2 TL Zimt**
- **220 g Hüttenkäse High Protein**

Topping
- **1 EL Hanfsamen**
- **Rosinen**
- **Zimt**
- **1 Apfel (oder Früchte nach Wahl)**

1 Hirse, Haferflocken, Salz mit Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und 3-4 Minuten köcheln lassen.

2 Die Milch dazu giessen und weitere 7-9 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.

3 Die Rosinen, Zimt und High Protein Hüttenkäse darunter mischen und in zwei Schalen anrichten.

4 Mit dem Topping garnieren.

Nährwert / Person: 377 kcal
Fett: 8,2 g
Kohlenhydrate: 49,6 g
Eiweiss: 23,8 g