



Pudding oats mit Beerentopping

Zutaten

FÜR 5 PORTIONEN

- 1000 ml Milch bzw. Sojadrink (mit Calcium angereichert)
- 15 EL feine Haferflocken
- 3 EL Vanille-Puddingpulver
- 400 g Rote Grütze
- 150 g Naturjoghurt oder vegane Alternative
- 1 Handvoll Nüsse (z. B Walnüsse)
- Eventuell: Kakaopulver, Vanille oder Zimt zum bestreuen

Zubereitung

1. Ca. 100 ml Milch bzw. Sojadrink (von 1000 ml) mit dem Puddingpulver glattrühren.
2. Restliche Milch bzw. Sojadrink aufkochen. Haferflocken einrühren und 3-5 Minuten köcheln lassen (dabei immer wieder umrühren).
3. Die Puddingmischung unter Rühren dazugeben, kurz aufkochen und 2 Minuten lang cremig andicken lassen. Topf vom Herd nehmen.
4. Die Pudding Oats in 5 Schalen füllen (oder auch in Gläschen) und abkühlen lassen.
5. Jedes Schälchen mit 3 EL Roter Grütze toppen, 2 EL Joghurt auf der roten Grütze verteilen und zum Schluss mit Walnüssen bestreuen.

Ob am Schulbuffet oder zu Hause als Frühstücksvariante.
Dieses Rezept macht satt und zufrieden.

