



© Salzburger Agrar Marketing/Marion Riepler

Dauer: Schnell

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 1 Personen

Verfasst von: Marion Riepler

Zutaten

70 G Haferflocken

200 ML Gemüsebrühe

1 Karotte

1 kleines Stück Sellerie

1 kleines Stück Lauch

2 EL geriebener Bergkäse

Petersilie

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und bis zur beliebigen Konsistenz einkochen - umrühren dabei nicht vergessen!

Bei Bedarf noch Flüssigkeit hinzuführen.

2. Das Gemüse kann beliebig je nach Saison ausgetauscht werden.

Tipp: Der pikante Porridge schmeckt auch als kalte Variante und ist ideal als Meal-Prep geeignet.