



## Herzhaftes Zucchini-Spinat-Porridge

### Zutaten:

100 g Haferflocken  
1/2 Zwiebel  
1 Zucchini  
100 g Babyspinat  
250 ml Wasser  
Kräutersalz, Pfeffer  
italienische Kräuter

### Zubereitung:

Zwiebel und Zucchini ziemlich klein schneiden.  
Beides in der Pfanne in etwas Öl anbraten, sodass die Zwiebel glasig ist.  
Dann die Haferflocken, Wasser und Gewürze dazu geben und kurz aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen, eine große Handvoll Blattspinat untermischen.  
Den restlichen Teil des Spinates füllst du in die Schraubgläser und teilst darauf das Gemüse-Porridge auf.

