
PORRIDGE



Porridge:

Gerade in der kälteren Jahreszeit empfehle ich, morgens warmes Porridge zu essen.

So bekommt der Magen zum Start in den Tag gleich etwas Warmes und Nahrhaftes und es ist zudem schnell zubereitet.

-

Zutaten (für 1 Pers.):

- ca. 50 g Hafer- oder Dinkelflocken
- ca. 100 ml Flüssigkeit (Wasser, Hafer- oder Mandelmilch)
- 1/2 geriebener Apfel (oder eine 1/2 Banane)
- eine Handvoll Himbeeren oder Granatapfelkerne
- nach Belieben: Mandeln, geschrotener Leinsamen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Walnüsse, Kokosflocken
- evtl. etwas Zimt, Ahornsirup oder Honig

Zubereitung:

- die Hafer- oder Dinkelflocken mit heißem Wasser bzw. heißer Mandel- oder Hafermilch übergießen und etwas quellen lassen
- einen halben geriebenen Apfel und Himbeeren zufügen
- nach Belieben mit Nüssen, Samen und Kokosflocken bestreuen
- bei Bedarf mit Zimt würzen oder mit Ahornsirup/ Honig süßen