

Zutaten

FÜR 2-3 PERSONEN

- 1 Häferl feine Haferflocken
- 1 Häferl Wasser
- 2 Häferl (fettarme) Milch oder Sojadrink (mit Calcium angereichert)
- 1 Prise Salz
- 1 Packerl Vanillezucker/
1 ausgekratzte Vanillestange

Zum Bestreuen nach Gusto:

- Zimt, Sonnenblumenkerne, gehackte Walnüsse, Kürbiskerne, Mandelblättchen
- Frisches Obst der Saison: Apfel, Birne, Erdbeeren, alternativ auch TK-Obst oder selbst eingekochtes Obst

Zubereitung

1. Haferflocken ohne zusätzliches Fett kurz anrösten, bis sie duften.
2. Von der Platte nehmen, mit Milch und Wasser aufgießen, mit Salz und Vanille (-zucker) würzen und anschließend unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme zum Brei einkochen. Das dauert ca. 10 Minuten.
3. Obst vorbereiten. Frisches Obst waschen und kleinschneiden oder Äpfel und Birnen auch gerne reiben.
4. Porridge mit Obst und unbedingt auch mit weiteren Toppings (Nüsse, Zimt usw.) anrichten und nach Bedarf mit Honig süßen. Wer es cremiger mag, kann ein paar Esslöffel Joghurt zugeben.

TIPP!

Porridge ist nicht nur ein tolles Frühstück, sondern ist auch abends ein toller warmer Seelenschmeichler.

Praktisch: Das Porridge hält sich zugedeckt 3 Tage im Kühlschrank.



Warmes Haferporridge ein Power-Frühstück

