

Porridge mit saisonalen Früchten

Rezept für 2 Personen

Zutaten

- ½ Tasse Haferflocken fein
- 1 Tasse Reis-/Hafer-/Mandelmilch oder Wasser
- ½ Tasse Wasser
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Handvoll Goji-Beeren
- 1 TL Leinsamen und/oder Flohsamen
- ½ Apfel und/oder saisonale Früchte in kleine Stücke geschnitten
- wenig Zimt, Kardamom oder Vanille
- 1 TL Sesam (schwarz und/oder weiss)
- nach Belieben etwas Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Baumnüsse
- wenig Salz

Zubereitung

Haferflocken, Rosinen, Goji-Beeren, Leinsamen/Flohsamen, Milch und Wasser in eine Pfanne geben. Den Apfel und/oder saisonale Früchte (z.B. Birne, Nektarine, Aprikosen, Pflaumen) in kleine Stücke schneiden und dazu geben und erwärmen oder separat in der Frühstücksschale vorbereiten.

In einer separaten Pfanne die Mandelstifte, Sesam, Kürbiskerne mit wenig Salz anrösten.

Kochzeit:

Porridge: ca. 10 - 15 min. zugedeckt köcheln lassen.

Kerne: ca. 3-5 min. rösten, bis sie goldig angeröstet sind.

Je nach Belieben können Zutaten dazu genommen oder weggelassen werden. Auch mit dem Wasser- und Milch-Verhältnis kann gespielt werden. Achte bei den Früchten auf die saisonale Verfügbarkeit. Verwende nach Möglichkeit regionale und biologische Produkte.

Info:

Die Kochzeit kann verringert werden, wenn die Haferflocken bereits am Vorabend eingeweicht werden. Allerdings werden dann dadurch die Apfelstückchen nicht so lange gekocht.

Goji-Beeren und Reis-/Hafer-/Mandelmilch findest du in Reformhäusern, Drogerien, Bio-Läden oder grösseren Detail-Händler.