Porridge

1 Portion

WAS DU BRAUCHST

1/2 TL	Gewürze (Zimt, Kurkuma, Kardamom, Ingwer)
1 Prise	Salz
100 g	Haferflocken
200 ml	Flüssigkeit (Milch, Pflanzenmilch, Wasser)
1/2 TL	flüssige Süße (Ahornsirup, Honig)
1 Spritzer	Zitronensaft
Handvoll	Sonnenblumen-Kürbiskerne, Cashewnüsse o.ä. angeröstet

Alles zusammen kurz aufkochen lassen, die Herdplatte ausschalten und für 10 – 15 min nachquellen lassen.
Vor dem Verzehr mit etwas Zitronensaft beträufeln, nach Bedarf süßen und Topping Deiner Wahl drüber streuen.

PORRIDGE MIT OBST

Damit das Obst leichter verdaulich ist, wenn wir es zusammen mit Getreide essen, wird es gedünstet oder mitgekocht.

VARIANTE 1: OBST ALS KOMPOTT

1 TL	Ghee oder Kokosöl
1/2 TL	Gewürze (Zimt, Kurkuma, Kardamom, Ingwer)
	Obst der Saison kleingeschnitten
	Wasser
etwas	Zitronensaft

Das Fett im Topf erhitzen und die Gewürze darin anbraten, bis sie duften. Dann das Obst kurz darin schwenken und mit etwas Wasser ablöschen, bis der Topfboden bedeckt ist. Solange bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Obst weich ist.

Frisch zubereitet ist das Kompott am besten, aber Du kannst Dir gerne eine größere Menge vorkochen, um morgens Zeit zu sparen.

VARIANTE 2: OBST MITKOCHEN

Wenn es schnell gehen soll, kochst Du das Obst einfach im Porridge mit. Füge dafür z.B. einen halben geraspelten Apfel zum Porridge dazu und koche alles gemeinsam auf. Ich koche auf diese Weise gerne Beeren mit. Himbeeren oder Blaubeeren, frisch, getrocknet oder tiefgefroren, einfach mitkochen.