PORRIDGE-BOWL MIT FRISCHEN FRÜCHTEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 7 Min. Arbeitszeit

Was Oma einst wenig appetitlich Haferschleim nannte, ist heute als Porridge wieder in Mode. Das warme Frühstück ist vielseitig, gesund und gibt genug Energie für einen guten Start in den Tag. Wir zeigen euch, wie man es zubereitet.

ZUTATEN

ca. 1 Portion

4 EL	Porridgeflocken (z.B. von Davert) oder sehr fein gewalzte Haferflocken
250 ml	Pflanzendrink, Milch oder Wasser
1 Prise	Prise Salz
Tasse(n)	Honig, Zimt, Vanille, Sirup, Obst, Nüsse, Saaten nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Flocken zusammen mit einer Prise Salz und der Flüssigkeit aufkochen, anschließend zugedeckt ca. 3-4 Minuten stehen lassen. Porridge in eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Honig süßen oder mit Zimt und Vanille würzen. Zum Abschluss mit deinen Lieblingstoppings garnieren und genießen.Das Porridge schmeckt jetzt im Sommer auch toll mit frischen Beeren der Saison.

Du hast morgens keine Zeit zu kochen? Dann probier doch mal Overnight Oats! Am Abend die trockenen Flocken und alle anderen Zutaten in ein verschließbares Glas schichten, mit Flüssigkeit bedecken und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen sind die Flocken gequollen und du hast ein gesundes ToGo-Frühstück.