



Ein warmes Frühstück für einen energievollen Start in den Tag!



Porridge (Menge für 2 Personen)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Element	Zutat	Zubereitung
E	Butter	erhitzen
M	1 Tasse feine Haferflocken	In Pfanne geben
W	2 Tassen Wasser oder Getreidemilch, Prise Salz	
H	Spritzer Zitronensaft	
F	Messerspitze Kakao	
E	Apfel oder Birnenstücke	In kleine Stücke geschnitten, dazu geben; ein paar Minuten dämpfen
E	Prise Vanillepulver, etwas Birnel (nach Belieben auch Kardamon, Koriander, Zimt oder andere Gewürze)	Dazugeben, ein paar Minuten ziehen lassen

Dazu oder eingemischt nach Wunsch Nüsse, Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkerne, besonders lecker und wärmend leicht geröstet (in Pfanne ohne Fettzugabe). Nüsse und Samen sind fett- und eiweißhaltig und verlängern die Sättigung.

Im Sommer auch beliebige Beeren oder andere Früchte frisch oder kurz gedünstet dazu. Im Winter können getrocknete Früchte verwendet werden wie Rosinen, Goji-Beeren, getrocknete Aprikosen.

Es kann auch jedes andere Getreide oder beliebige Mischungen verwendet werden. Beispiele vorgekocht: Reis, Hirse, ganze oder geschrotete Körner von Dinkel, Weizen, Buchweizen, Quinoa, Amaranth.

Flocken: Dinkelflocken, Hirseflocken, Sojaflocken (zum einmischen)

Getreidemilch: Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch; calciumangereichert wenn diesbezüglich ein Mangel besteht