

Unsere Porridge -Rezeptempfehlung

Grundrezept für 2 Personen: 100 g feine Haferflocken mit doppelter Menge Wasser, etwas Ingwer, einer Dattel und einem Stück Zimtrinde 10-30 Min. köcheln lassen. Je nach Vorliebe mit Butter oder Sahne abschmecken.

So frühstückt Thomas Neuerer 😊

1	Tasse	Haferflocken fein/zart		In einen Topf geben
2-3	fache Menge	Wasser	<i>je nach gewünschter Konsistenz</i>	hinzugeben und aufkochen, ca. 15-20 Min. köcheln lassen
1-2	Stück	Datteln	<i>je nach Geschmack</i>	klein schneiden, hinzugeben und mitköcheln
etwas		frischen Ingwer	<i>je nach Geschmack</i>	klein schneiden (hacken) oder raspeln und mitköcheln
etwas		frischen Kurkuma	<i>je nach Geschmack</i>	klein schneiden (hacken) oder raspeln und mitköcheln
<i>dazu:</i>				
1	Tl.	Butterschmalz		in einer Pfanne erhitzen
evtl.		Mandeln, Walnüsse o.ä.	<i>je nach Geschmack</i>	im Fett etwas anbraten
1		Apfel od. Birne	<i>od. anderes frisches Obst</i>	dazugeben und bei geringer Hitze etwas dünsten
ein paar		Gojibeeren o.ä.		dazugeben und mitdünsten
		Sahne oder Butter evtl. Zimt	<i>je nach Geschmack</i>	zum Schluss darüber geben

Guten Appetit!