

Rezept Haferflocken Porridge Frühstück (1 Portion)

Zutaten:

- 1/2 cup Haferflocken - ich nehme die zarten, glutenfreien von Bauck (wenn ihr die normalen vertragen solltet, dann nehmt gerne Eure Lieblingsflocken von Kölln oder andere.)
- 1-2 TL geschroteter Leinsamen
- eine Prise Zimt
- eine Miniprise Meersalz
- ca. 1-2 cup Pflanzenmilch - hier geht Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch - ich nehme immer so viel, damit die Haferflocken gut mit der Pflanzenmilch bedeckt sind. Sie saugen sehr viel und vor dem Anschalten des Herdes, sollte da noch etwas Flüssigkeit sein. Falls nicht, einfach noch etwas nachgiessen nach dem Einweichen.
- ein paar Blaubeeren oder Apfelstückchen (kann - muss nicht- geht auch ohne)



FRAGEN ZU HAFERFLOCKEN

Welche Haferflocken für Porridge verwenden?

Ich liebe zarte Haferflocken, da sie super schnell einweichen und das Porridge so schön cremig machen. Wenn du lieber etwas mehr Biss haben möchtest, dann kannst du auch die kernigen „Grossblatt“ verwenden. Da ich eine Glutenunverträglichkeit habe, kaufe ich immer glutenfreie Haferflocken. Aber du kannst alle verwenden, die dir gut schmecken.

Zubereitung Haferflocken Porridge

1. Haferflocken mit dem Leinsamen, der Prise Zimt, Meersalz und ausreichend Pflanzenmilch in einen Topf oder Pfanne geben, damit sie bedeckt sind. Mit einem Kochlöffel mischen.
2. Haferflocken bis zu 30 Minuten einweichen lassen. Wenn es schneller gehen soll, dann reichen auch 5-10 Minuten.
3. Dann - falls nötig - noch etwas mehr Pflanzenmilch dazu geben, wenn die Haferflocken alles schon durstig aufgesogen haben. Den Herd auf eine mittlere Temperatur stellen (E-Herd bei mir 6-6.5). Am besten dabei bleiben und häufig rühren. Sobald die Haferflocken sich gut erwärmen, dicken sie schnell ein und können auch schnell im Topf oder Pfanne ansetzen. Das dauert meist nicht länger als 5 Minuten.
4. Von der heissen Platte nehmen, ruhen lassen und deine Toppings bereit stellen.
5. Haferflocken Porridge in eine Schale geben, Toppings dazu und mit einem breiten Lächeln dein Frühstück geniessen.

FRAGEN ZU FRÜHSTÜCK VARIANTEN

Tipp für Abwechslung deiner Toppings

frisches Obst (Eure Lieblinge): Banane, Apfel, Orange, Pflaumen, Melone

Beeren: Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren oder Granatapfelkerne

Nüsse (Plain/gehackt/geröstet): Pecan, Mandeln, Walnüsse, Cashews

Saaten (Plain/gehackt/geröstet): Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Granola, Kokosjoghurt, Apfelmus, Hanfsamen, Cashew- oder Mandelmus, Kokosmilch, Kokoschka, Chia,

Die Topping-Möglichkeiten sind fast unendlich. Ihr werdet sicher Eure Favoriten finden.