



farmgoodies
So entsteht das Gute

PIMP YOUR PORRIDGE

Erstellt am 20.01.2021

Was es mit dem beliebten Powerfrühstück auf sich hat?

Porridge ist ein Haferbrei und besteht aus nur 2 Zutaten: Haferflocken und (Pflanzen)Milch oder Wasser. Porridge ist sehr nahrhaft, schnell zubereitet und abwechslungsreich, steckt voller Proteine und Ballaststoffe. Eine Schüssel voller Glück! ;-)



Porridge zum Frühstück

Gleich ein Tipp vorneweg: Wer sich in der Früh nicht die Zeit für eine ausgiebige Mahlzeit nehmen möchte, ist mit Porridge bestens bedient!

Die Zubereitung geht schnell, er gibt reichlich Energie und liegt nicht schwer im Magen. Mit seinen wenigen Zutaten und den abwechslungsreichen Toppings bekommt man ein vollwertiges Frühstück mit reichlich komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichem Protein und Ballaststoffen, die einen über den ganzen Vormittag hinweg gut versorgen.

Besonders im Winter gibt ein warm zubereiteter Porridge ein behagliches Gefühl.

Grundzutat Haferflocken

Haferflocken entstehen aus Haferkernen, die durch Walzen gepresst werden. Haferflocken sind Vollkorn und enthalten viel Vitamin B1 und B6, Ballaststoffe, Eiweiß und Kohlenhydrate. Am besten körperlich verwertbar, wenn man sie einweicht und quellen lässt.

Porridge Zubereitung

Gewiss gibt es viele Zubereitungsarten. Manche rösten die Haferflocken in einer heißen Pfanne, für ein feines Aroma, kurz an. Auf 1/2 Tasse Haferflocken kommt 1 1/2 Tassen Flüssigkeit. Entweder kochen oder auch mit warmer Flüssigkeit übergießen und ständig rühren, bis zu einer cremigen Konsistenz. Bei einigen darf auch eine Prise Salz nicht fehlen.

Grundrezept:

Haferflocken in einem heißen Topf rösten bis sie duften. Ab und zu umrühren, damit sie nicht anbrennen. Wasser oder (Pflanzen)Milch hinzugeben und aufkochen.

Auf niedriger Hitze ca 10 Minuten köcheln und rühren. Am Ende der Kochzeit evtl. eine Prise Salz unterrühren.



Pimp your Porridge

Das fast wichtigste am Porridge, so wie wir ihn kennen, sind die Toppings, die sich je nach Geschmack zusammensetzen und somit dem Brei jeden Tag frischen Kick geben.

- **Leinöl, Hanföl, Mohnöl**
- Geraspelter Apfel
- **Hanfmehl, Leinsamenmehl, Kürbiskernmehl** (reich an Proteinen)
- **Kürbiskerne, Leinsamen, Hanfsamen, Mohn** (auch mal geröstet)
- Nüsse nach Belieben
- Salz, Zimt, Kardamom, Ahornsirup, Honig, Kakaopulver
- Trockenfrüchte
- Je nach Saison frische Beeren
- Warmes Apfelkompott oder Zwetschgenkompott
- Früchte-Mus oder Nuss-Mus



Morgenroutine: Porridge auch für Kinder

Mit einem Frühstück sollten auch die Kleinen in den Tag starten. Porridge mit etwas Milch und Obst zubereitet liefert alle notwendigen Nährstoffe für einen gesunden Start in den Tag und hält lange satt. Obst sorgt für eine Portion Vitamine und durch Milchprodukte kommen die Proteine ins Essen.

Alternative zu Haferflocken

Auch Dinkelflocken, Reis, Weizen, Mischungen aus verschiedenen Getreideflocken, Amaranth, Hirse, Quinoa und auch **Buchweizen**

Porridge mit Buchweizen: Glutenfrei & vegan

50 g **Buchweizen** über Nacht in Wasser oder (Pflanzen)Milch mit einer Prise Salz einweichen. Am nächsten Tag gut abspülen und den gequollenen **Buchweizen** mit frischer Flüssigkeit (250 ml Wasser, Milch, Pflanzenmilch) in einem Topf köcheln lassen, bis ausreichend eingedickt. Bei gewünschter Konsistenz vom Herd nehmen und nach eigenen Wünschen verfeinern.

Wir wünschen eine guten Start in den Tag! :-)