PORRIDGE-HAFERFLOCKENFRÜHSTÜCK MIT BIO-LEINÖL

Erstellt am 13.01.2020

Maria Schinagl hat uns ihr Wissen zum Thema "Warmes Frühstück" für diesen Blog-Beitrag zur Verfügung gestellt. Die Dipl. Ernährungstrainerin lebt in Friedburg-Lengau im südlichen Oberösterreich, wo sie in ihrer Praxis Energetik Wurzelwerk Frühstücksworkshops und Vegetarische Kochkurse durchführt.

Zutaten Hafer-Porridge:
Walnüsse, grob gehackt
½ Tasse Haferflocken fein
1 TL Leinsamen von Farmgoodies
1 EL Sonnenblumenkerne von Farmgoodies
Trockenfrüchte (Datteln, Rosinen, Marillen, Cranberries, je nach Geschmack)
1 Prise Kakaopulver
1 Prise Kardamom
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
1 Tasse Wasser
Je nach Geschmack noch etwas Obers zum verfeinern, 1 Apfel, reiben, 1 EL Leinöl von Farmgoodies, frisches Obst oder Kompotte
Zubereitung:
Am Vorabend Walnüsse, Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, klein geschnittene Trockenfrüchte und die Gewürze zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben und ev. einmal aufkochen lassen (dann geht's in der Früh schneller).
Morgens einen Apfel reinreiben, Obers dazu und die Mischung erwärmen. In einer Schüssel anrichten, Leinöl drüber und mit frischen Früchten oder Kompott verfeinern. Falls es zu wenig süß ist gebe ich noch etwas selbstgemachte Marmelade oder Honig drüber.
Resteverwertung:
Für den Fall, dass etwas Porridge übrig bleibt…
Porridgereste, 1 EL Hanfmehl, 1 EL Leinsamenmehl, 2 Eier (je nach Porridgemenge), soviel Dinkelmehl zugeben bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen und die Pancakes umdrehen wenn die Oberfläche angetrocknet ist. Den Teig auf diese Weise nach und nach verarbeiten.
Mit Leinöl und frischen Früchten servieren.

2024 © All Rights Reserved.