

Porridge - Oatmeal

Gesundes Frühstück aus vollem Korn

Manche bekommen schon beim Gedanken an geschmacklosen, faden Haferschleim Gänsehaut, aber das angestaubte Image des Haferbreis gibt es nicht mehr, diese Zeit ist lange vorbei.

Porridge... so heißt er in England, bei uns ist es der gute alte Haferbrei und in Amerika nennt man ihn Oatmeal. Es ist ein gesundes Frühstück mit vielen wertvollen Ballaststoffen und Vitaminen und hält lange satt. Richtiges Powerfood also! Es ist sehr eiweißreich und lässt sich gut aufpeppen, zum Beispiel mit Früchten und Joghurt oder auch den gesunden Chia-Samen oder einer Prise Zimt und... und... und...

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Ich will nicht mehr auf mein geliebtes Porridge am Morgen verzichten. Der Heißhunger bleibt aus, weil der Blutzucker nur sehr langsam ansteigt. Hier gibt es mein Lieblingsrezept. Probiert es mal :-)



Rezept für 4 Portionen

-
- 2 Bananen
 - 1 kleines Schälchen Obst z.B. Heidelbeeren
 - 2 Tassen kernige Haferflocken
 - 2 EL Weizenkleie
 - 1-2 TL Chia-Samen
 - 1 EL Rohrzucker oder brauner Zucker

- 50 g Naturjoghurt 1,5 % oder 3,5 % nach Belieben
- ½ L Milch 1,5 % oder 3,5 % nach Belieben
- Die Milch aufkochen, Haferflocken und Chia-Samen einrühren und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis alles schön cremig ist
- Die Weizenkleie und den Zucker unterrühren, dann in Schälchen füllen
- Den Joghurt und noch ein paar Chia-Samen als Toppic dazu geben und mit Früchten garnieren

Diese Variante kann man nach Wunsch und persönlichen Geschmack anpassen, etwa mit ein wenig Zimt, Walnüssen, Mandeln oder Cashewkernen. Ich lasse manchmal auch das Mark der Vanilleschote mitköcheln und wechsele häufig die Obstsorten.

Guten Appetit