

«Porridge» - Das Power-Frühstück

Zutaten:

1 Teil Haferflocken

2½ - 3 Teile Wasser*

Salz (nach Belieben von einer grosszügigen Prise bis zu 1 KL pro Tasse Flocken)

Zubereitung:

Das Wasser aufkochen, die Haferflocken hineinrieseln lassen und unter kräftigem Rühren das «Porridge» 10 – 15 Min. kochen, bis es dick und cremig ist. Ganz zuletzt das «Porridge» noch salzen. Das «Porridge» 2 Minuten zugedeckt stehen lassen und erst dann servieren.

Verfeinern lässt sich das «Porridge»:

- mit einem Klacks Sauerrahm
- mit etwas Milch oder Rahm
- mit Ahornsirup, Honig oder einer Mischung aus Zimt und Zucker
- mit leicht zerdrückten frischen Beeren (etwas Zucker und Zitronensaft zu den Beeren geben)
- mit einem Beeren-Kompott (leicht zerdrückte Beeren kurz mit Zucker und etwas Zitronensaft aufkochen)
- mit in etwas Butter und Zucker karamellisierten Apfel-Spalten
- Selbstverständlich kann auch mit unterschiedlichen Flocken experimentiert werden. Fein wird das «Porridge», wenn man einen Teil der Flocken mit weissem Quinoa ersetzt. (Achtung: die Kochzeiten beachten und allenfalls Flocken, die länger brauchen um weich zu werden, etwas früher ins Wasser geben.)

*In den meisten «Porridge»-Rezepten wird empfohlen, auf 1 Teil Flocken, 3 Teile Wasser zu nehmen. Sollte das «Porridge» eher festerer Konsistenz sein, gibt man etwas weniger Wasser zu.
