

Rezept

Porridge 3 Ways

Ein Rezept von Porridge 3 Ways, am 25.07.2024

Zutaten

Bananen Porridge

90 g kernige Haferflocken	450 ml Hafermilch
1 Banane	1/2 TL Zimt
Salz	Walnüsse
1 EL Honig	1 extra Banane

Apfel Porridge

90 g kernige Haferflocken	450 ml Hafermilch
1 Apfel	1 EL Butter
1/2 TL Zimt	Salz
Honig	Haselnüsse

Schoko Porridge

90 g kernige Haferflocken	450 ml Hafermilch
2 EL Kakaopulver	Salz
1/2 Feige	1/2 Banane

Rezeptinfos

Portionsgröße je eine große Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Schoko- & Bananen-Variante die Haferflocken mit einer Prise Salz in einen Kochtopf geben und mit 450 ml Hafermilch aufgießen. Danach Zimt oder Kakaopulver dazugeben, gleichmäßig unterrühren und aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und für 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
2. Für den Bananen Porridge eine Banane mit einer Gabel zerdrücken und Walnüsse klein hacken. Den Haferbrei von der Hitze nehmen, die zerdrückte Banane und 1 EL Honig unterrühren. Die Masse in eine Schüssel füllen. Danach beliebig mit Walnüssen, Bananenstücken und Honig verzieren.
3. Für den Schoko-Porridge die Feige waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Porridge in eine Schüssel füllen und mit Bananenscheiben und Feigenstücken verzieren.
4. Für die Apfel-Variante den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel scheiden. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Apfelwürfel mit Zimt dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.

5. Nach 5 Minuten die Haferflocken und 450 ml Hafermilch zu den Äpfeln hinzugeben, gleichmäßig verrühren und aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und für 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
-
6. Den Apfel Porridge in eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Apfelscheiben und Haselnüssen verzieren.