

Den Porridge kann man wie ein Müesli in ganz vielen Varianten machen, je nach persönlichen Vorlieben.

Rezept für 1 Person:

4 EL Haferflocken
einige Nüsse gehackt (Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Cashewnuts)
4 Datteln gehackt
1 Prise Salz
1/2 EL Vollrohrzucker
1 EL Mandelmus
Gewürze (z. B. Vanille, Zimt, Sternanis, Kardamom)
ca. 3 dl Wasser

Alle Zutaten in eine Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen bis ein Brei entstanden ist.

Varianten:

statt Haferflocken: Hirseflocken, Vollreisflocken, Quinoaflocken, Gerstenflocken, Buchweizenflocken
Flocken zuerst ohne Öl in der Bratpfanne kurz rösten
Nüsse zuerst ohne Öl in der Bratpfanne rösten
statt Datteln: Feigen, Dörraprikosen, Dörrzweitschgen, Rosinen
frische Früchte oder Beeren (diese erst am Schluss begeben) dazu geben
statt Vollrohrzucker: Ahornsirup, Honig, Birnell, Agavendicksaft
statt Wasser: Milch, Milch-Wasser-Mischung, Reisdrink

- Mandelmus ist eine Mandelmasse aus 100% Mandeln, bekommt man in Bioläden.
- Vanille z. B. Vanilleschoten gemahlen (im Glas, 15g) bekommt man im Coop bei den Backwaren.

Ich mache die Mischung (ohne Wasser) jeweils im Voraus bereit, sodass ich sie am Morgen nur noch kochen kann.

Ich wünsche Euch ein freudiges Ausprobieren und "en Guete"!!

Liebe Grüsse
Elvira



Pikante Variante:
Statt Fruchtsaft
Rüebli- oder
einen Gemüse-
cocktail verwen-
den. Früchte durch
fein geschnittenes
Gemüse ersetzen.
Und ein Jogurt
nature mit Salz,
Pfeffer und ge-
hackten Kräutern
mischen.

Früchte-Couscous

1 Becher à ca. 5 dl Inhalt

- 75g Couscous
- je 1/2 dl Apfel- und Orangensaft
- 1-2 EL Honig
- 150-200g Früchte, z.B. Äpfel, Birnen und Trauben, in kleine Stücke geschnitten
- 180g Vanille-, Nuss- oder Zitronenjogurt

1 Couscous mit dem Fruchtsaft und dem Honig mischen, 15-20 Minuten quellen lassen.

2 Lagenweise Couscous, Früchte und Jogurt in den Becher schichten.

lecker



Cheryls Bircher Müsli

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Quellen lassen: ca. 1 Stunde

Für 4 Personen

5-6 EL Haferflocken oder Flockenmischung

1 dl Milch

2 EL Sultaninen, nach Belieben

500 g Jogurt (nature oder Fruchtjogurt)

½ Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft

½-1 TL Zimt

3 Äpfel, z.B. Braeburn, geviertelt, Kerngehäuse entfernt

400-500 g Beeren und/oder Früchte, z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, gerüstet,
in Stücke geschnitten

2-3 EL gemahlene Haselnüsse

1 dl Rahm, steif geschlagen

Zucker nach Belieben

Beeren zum Garnieren

1. Flocken mit Milch und nach Belieben Sultaninen mischen, 1 Stunde quellen lassen.
2. Jogurt, Zitronenschale und -saft sowie Zimt darunterrühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, so dass die Schale zurückbleibt, sofort mischen. Beeren und/oder Früchte und Nüsse daruntermischen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen. Rahm darunterziehen, nach Belieben süßen.
3. Müsli in Schälchen anrichten, garnieren.

Einen Teil des Jogurts durch Quark ersetzen.

Statt gemahlene gehackte Nüsse verwenden.

Statt Sultaninen andere, klein geschnittene Trockenfrüchte verwenden, z.B.

Aprikosen, Pflaumen.

Statt Zucker Honig zum Süßen verwenden