

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, Dörrzwetschgen, Rosinen
frische Früchte oder Beeren (diese erst am Schluss begeben) dazu geben
statt Vollrohrzucker: Ahornsirup, Honig, Birnelli, 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