

Winter-Porridge

Ein warmer Porridge ist das perfekte Frühstück für kalte Wintertage. Mit seiner cremigen Konsistenz sorgt er für ein wohliges Gefühl, sättigt und liefert zudem langanhaltend Energie. Bei unserem Winter-Porridge kommen die Haferflocken mit winterlichen Zutaten wie Zimt oder Lebkuchengewürz in den Kopf. Verfeinert wird er mit Birnen. Für etwas Süßes kommt Honig zum Einsatz.

So ein Winter-Porridge punktet nicht nur beim Geschmack, sondern liefert durch die Haferflocken wertvolle Ballaststoffe.

Winter-Porridge

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 8 EL Haferflocken
- 3-4 reife Birnen
- 1 EL Honig
- 4 EL Wasser
- 1 TL Zimt oder Lebkuchengewürz
- 2 EL Mandelsplitter



Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, halbieren und entkernen und in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden.
2. Die Birnen mit Honig und Zimt oder Lebkuchengewürz und 4 EL Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und für ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Für den Porridge die Haferflocken in einem kleinen Topf leicht rösten. Dabei regelmäßig umrühren, damit sie nicht verbrennen. Wenn sie appetitlich riechen, von der Herdplatte nehmen und kurz auskühlen lassen.
4. Jetzt Milch und Wasser in den Topf mit Haferflocken geben und aufkochen lassen.
5. Für ca. 4-5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
6. Wenn der Porridge fertig ist, in eine Schüssel füllen und die Birnen drauflegen.
7. Wer mag gibt noch ein paar Mandelsplitter dazu.

Variante:

Wem die Variante mit der Birne zu viel Arbeit ist, kann diese natürlich auch durch frisches Obst ersetzen. Jetzt im Dezember haben Äpfel und Birnen bei uns in Österreich Saison.

Gutes Gelingen!

Für den Inhalt verantwortlich: Christina Karner, BSc, MSc im Auftrag des GeKiBu-Teams

Bild: Canva