



Warmes Frühstück (Porridge mit Apfel und saisonalen Früchten)

Rezept für 2 Personen

Zutaten

- ½ Tasse Haferflocken fein
- 1 Tasse Reismilch
- ½ Tasse Wasser
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Handvoll Gou Qi / Goji Beeren (aus der Drogerie)
- 1 Teelöffel Leinsamen und/oder Flohsamen
- ½ Apfel in kleine Stücke geschnitten
- evtl. saisonale Früchte
- wenig Zimt

- 1 Teelöffel Mandelstifte
- 1 Teelöffel Sesam (schwarz und/oder weiss)
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- wenig Salz

Zubereitung

Haferflocken, Rosinen, Gou Qi Beeren, Leinsamen/Flohsamen, Reismilch und Wasser in eine Pfanne geben. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Aufkochen und sofort die Hitze reduzieren. Auf kleiner Stufe köcheln lassen. Nach Belieben saisonale Früchte (z.B. Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen) dazugeben und erwärmen oder separat in der Frühstücksschale vorbereiten.

In einer separaten Pfanne die Mandelstifte, Sesam, Kürbiskerne mit wenig Salz anrösten.

Kochzeit:

Porridge: ca. 10 - 15 min. zugedeckt köcheln lassen
Kerne: ca. 3-5 min. rösten, bis sie goldig angeröstet sind

Je nach Belieben können Zutaten dazugenommen oder weggelassen werden. Auch mit dem Wasser ó Reismilch - Verhältnis kann gespielt werden. Achten Sie bei den Früchten auf die saisonale Verfügbarkeit. Verwenden Sie wenn möglich regionale und biologische Produkte.

Info:

- Die Kochzeit kann verringert werden, wenn die Haferflocken bereits am Vorabend eingeweicht werden
- Gou Qi Beeren erhalten Sie in Reformhäusern, Drogerien oder Bio-Läden.
- Reismilch erhalten Sie in Reformhäusern, Drogerien, Bio-Läden oder grösseren Detail-Händler. Falls Ihnen die Reismilch nicht schmeckt, probieren Sie unbedingt ein anderes Reismilch-Produkt aus. Der Geschmack ist zum Teil sehr unterschiedlich.