



Winterliches Porridge

Die ideale Grundlage für einen guten Start in den Tag! Verfeinert mit nativem Leinöl und frischen Früchten nicht nur an kalten Wintertagen ein Genuss.

Zutaten

1 Portionen

Porridge

50 g Haferflocken

1 Banane

250 ml Wasser, Milch oder Pflanzendrink

1 Prise Byodo Meersalz

Honig oder Ahornsirup

Topping

1 Kiwi

0.5 Orangen

Cashewkerne

1 Prise Zimt

1 EL Byodo Leinöl, nativ

Zubereitung

Haferflocken kurz in einer Pfanne bei hoher Hitze anrösten. Milch, Pflanzendrink oder Wasser mit einer Prise Salz in einen Topf geben und erwärmen. Eine reife Banane zerstampfen und unter die Flüssigkeit rühren. Dann die leicht angerösteten Haferflocken hinzugeben und das Gemisch unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Das Porridge ungefähr fünf Minuten köcheln lassen bis der Brei schön eingedickt ist. Nach Belieben mit Honig oder, für die vegane Variante, mit Ahornsirup süßen.

Das fertige Porridge in einer Schüssel mit Zimt, Leinöl, Cashews und dem vorgeschnittenen Obst anrichten.

Unser Tipp:

Das Basisrezept lässt sich nach Belieben an die aktuelle Saison oder die eigenen Vorräte anpassen. Köstlich dazu schmecken zum Beispiel auch Äpfel, Birnen oder frische bzw. tiefgekühlte Beeren jeder Art.