



Grundrezept Porridge

Frühstück – geeignet für



Zubereitung:

1. Den Pflanzendrink in einem Topf aufkochen und vom Herd ziehen.
2. Dann die Haferflocken einrühren, den Topf zurück auf den Herd stellen und unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen, bis sie cremig werden.
3. Den Herd ausschalten und nach Belieben Agavendicksaft, eine gestampfte Banane oder einen geriebenen Apfel sowie etwas Vanille und Zimt unterrühren. Dann einen Deckel auf den Topf setzen und das Porridge ca. 3–5 Minuten quellen lassen bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
4. Anschließend das Porridge in eine Schüssel füllen und mit beliebigen Toppings garnieren.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g zarte Haferflocken oder andere Getreideflocken
- 500 ml Pflanzendrink (z. B. Mandel-, Hafer-, Soja-, Reis-, Cashew- oder Kokosdrink)
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup, Dattelsirup oder Zucker nach Geschmack
- 1 TL Vanilleextrakt oder 1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille (optional)
- 1 TL Zimt

Toppings (optional nach Belieben)

- Obst (z.B. Banane, Blaubeeren, Erdbeeren, Granatapfelkerne)
- 1–2 TL Nussmus (z. B. Erdnuss-, Cashew-, Mandelmus)
- 2 EL gehackte Nüsse, Kerne, Saaten, Kokosraspeln, Trockenfrüchte, Schokolade, Granola, gepuffte Quinoa oder Amaranth etc.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.