

Porridge-Varianten

Nährwert pro Portion: E: 5 g, F: 5 g, Kh: 26 g, kcal: 178



Zutaten für 1 Portion Mandeldrink-Porridge

3 geh. EL kernige Haferflocken (30 g)

250 ml kaltes Wasser

1 Gewürznelke

1 Prise Salz

1 TL Voll-Rohrzucker (5 g)

100 ml Mandeldrink



1. Für das Mandeldrink-Porridge Haferflocken, Wasser, Gewürznelke und Salz in dem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Die Haferflocken zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Gewürznelke entfernen. Den Zucker unterrühren. Porridge z.B. in eine Müsli-Schale füllen. Den Mandeldrink in dem ausgespülten Topf erwärmen und darübergießen. Porridge servieren.

Rezeptvariante 1:

Für ein Beeren-Porridge (1 Portion, im Bild unten) 3 gehäufte Esslöffel Haferflocken, 250 ml kaltes Wasser, 1 Gewürznelke und 1 Teelöffel Bourbon-Vanille-Zucker in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Die Haferflocken zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen 150 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren) waschen, entstielen, abspülen und mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Gewürznelke aus dem Porridge entfernen. 1 Prise Salz und 1–2 Teelöffel Voll-Rohrzucker unterrühren. Porridge z.B. in eine Müsli-Schale füllen. 100 ml Mandeldrink in dem ausgespülten Topf erwärmen und darübergießen. Die Beeren hinzugeben.



Rezeptvariante 2:

Für ein Trockenfrüchte-Porridge (1 Portion, im Bild Mitte rechts) 3 gehäufte Esslöffel Hafer- oder Weizenflocken, 250 ml kaltes Wasser, 1/4 Stange Zimt, 1 Gewürznelke und 2–3 Pimentkörner in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren zum Kochen bringen. 30 g entsteinte, getrocknete Pflaumen in kleine Stücke schneiden und mit 1 Teelöffel Rosinen unter rühren. Das Ganze unter Rühren wieder zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Gewürze entfernen. 100 ml Mandeldrink untermischen. Porridge nochmals kurz erhitzen und servieren.

Tipp:

Das Porridge lässt sich auch gut vorbereiten und mitnehmen. Dafür am Vorabend das fertig zubereitete Porridge in ein Schraubglas geben, den erwärmten Mandeldrink darübergießen, Glas verschließen und am nächsten Morgen mit zur Arbeit nehmen. Wenn Früchte dazugegeben werden sollen, diese getrennt transportieren und erst vor dem Servieren hinzugeben. Im Winter schmeckt Porridge auch gut mit Zimt oder Lebkuchengewürz.



Mehr Rezepte in
"Grundkochbuch vegetarisch"

