

Genuss zum Frühstück: Beeren-Porridge

Die erste Mahlzeit am Tag sollte Ihnen eine gute Portion Energie spenden, um effektiv und konzentriert arbeiten zu können. Die vielfältigsten Kreationen an Porridge können dabei helfen, Ihren Morgen abwechslungsreich zu gestalten.

Zutaten für eine Portion

- 3-4 EL feine Vollkornhaferflocken
- 300 ml Milch
- 2 EL Beeren nach Wahl (Erd-, Heidel- oder Himbeeren)
- 1 Apfel (Sorte nach Wahl)
- 1 EL Nüsse grob gehackt (z.B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)

Zubereitung

- Weichen Sie die Haferflocken in der Milch ein. Sie können die Hälfte der Milch auch durch Wasser ersetzen. Wenn Sie zum Frühstück zu Hause sind, können Sie die Haferflocken mit der Milch und dem Wasser in einem Topf erhitzen.
- Schneiden Sie den Apfel in kleine Stücke und geben Sie diesen gemeinsam mit den Beeren und Nüssen zu den Haferflocken. Wenn Sie die Haferflocken erwärmen, können Sie das Obst mit in den Topf geben, damit dieses auch warm wird.
- Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und geben Sie bei Bedarf ein Topping dazu: z.B. Zimt, Leinsamen, Kokosraspel, Flohsamen, Hanfsamen, Rosinen, Chiasamen oder Gojibeeren.

Tipp

Schauen Sie in der kostenlosen App des Bundeszentrums für Ernährung nach regionalen Obstsorten und kaufen Sie die Getreideflocken in großen Packungen. So können Sie Ihr Müsli auf Vorrat mixen.

Warum gesund?

Porridge hält Sie aufgrund der wertvollen Kohlenhydrate und Ballaststoffe nicht nur lange satt, sondern ist besonders verträglich für Ihren Magen. Durch eine Vielfalt an Obst schenken Sie Ihrem Körper wertvolle Vitamine schon in den ersten Morgenstunden.