

# Easy Peasy Porridge

**Porridge ist in aller Munde!** – Aber ist das nicht dieser Haferschleim, den meine Oma immer zum Frühstück aß? Warum so einen Hype um ein bisschen Haferschleim und ist das überhaupt lecker?

Den Ursprung findet Porridge in Schottland und wurde häufig unter der Arbeiterschicht gegessen, sogar mittags und abends. Und das aus gutem Grund: Laut führender Food-Magazine ist er nicht nur sättigend sondern vor allem auch gesund. Vollkorngetreide bringt den Körper auf Touren und versorgt ihn mit Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren, komplexen Kohlenhydraten, Vitaminen und Ballast – und Mineralstoffen. Geballte power also, aber ohne dick zu machen. Warum? Weil der Mix aus allen Powerstoffen den Stoffwechsel anregt und sich positiv auf unseren Blutzuckerspiegel auswirkt – also lange satt macht. Heißhunger-Attacken bleiben also aus, wenn Ihr den Tag mit diesem einfachen Rezept beginnt.

Probiert's doch mal aus und bringt Eure Familie gleich mit auf den Geschmack!

## **Und so geht's (für 4 Personen)**

100 g Haferflocken mit 3/4 l Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Min köcheln lassen. In der Zwischenzeit schneidet Ihr zwei Äpfel in kleine Stücke (ruhig mit der Schale, denn die ist voller Vitalstoffe) und gebt sie mit in den Topf. Das Ganze lasst Ihr weitere 5 Min. köcheln. Jetzt kommt das Tuning: Dafür zum Beispiel mit Zimt oder gemahlenem Ingwer abschmecken. Probiert zum Süßen doch mal einen Esslöffel Honig oder Agavendicksaft. Auch lecker karamellig ist Ahornsirup oder Zuckerrübensirup.

Serviert das Porridge mit etwas Joghurt, Sojajoghurt und Früchten nach Belieben. Mit Kiwi oder Mango superlecker. Im Sommer mit Erdbeeren – da fängt der Tag gleich gut an.

Und wie hat's Euch geschmeckt? Schreibt uns doch mal Euer Lieblings-Porridge!