

Fruchtiges Gewürze Porridge

Zutaten für zwei Portionen

ZUTATEN:

- 100g Haferflocken
- 250ml Milch (je nach Geschmack kannst du Milch, Soja-, Hafer- oder Mandelmilch verwenden)
- 250ml Kräutertee
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 1 Prise Vanille gemahlen

TOPPING:

- 1 Bio Orange
- 3 El geröstete Walnüsse
- 5 Zweige frischer Thymian

ZUBEREITUNG:

1. Die Haferflocken mit der Flüssigkeit und einer Prise Salz in einem Topf erwärmen.
2. Zimt, Kurkuma und den Kokosblütenzucker in die Milch geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Zum Schluss den Abrieb einer halben Orange in euer Porridge mischen und die Orange anschließend filtrieren. (Die Schale entfernen und das Fruchtfleisch zwischen den Häutchen heraustrennen).
4. Für das Topping die Walnüsse kurz mit einer Prise Salz in der Pfanne rösten und zusammen mit den Thymian Blättern und den filetierten Orangenstückchen auf das Porridge geben.

TIPP:

Haferflocken sind nicht nur sehr sättigend, sondern liefern deinem Gehirn wichtige Kohlenhydrate, die dir helfen sich langfristig zu konzentrieren. Wenn du gerne etwas neues ausprobierst, versuche dein Porridge mit Gewürzen wie Anis, karamellisierten Fenchelsamen, gerösteten Kürbiskernen oder Lebkuchengewürz zu toppen.

Lasst es euch schmecken, Liebe Grüße Lea

Mehr Inspiration auf meinem Blog
foodarista.de