

Apfel-Mandel-Zimt-Porridge mit Kurkuma



Frühstück gegen den Novemberblues: Apfel-Mandel-Porridge mit Zimt und Kurkuma schmeckt und wärmt von innen!

Spätherbstliche Temperaturen und nasskaltes Wetter locken morgens vermutlich niemanden aus den Federn. Tipp: Mit einer Schüssel voll warmem Porridge klappt der Start in den Tag gleich etwas besser.

Während Zimt in den westlichen Küchen bereits vor Jahrhunderten Einzug gehalten hat, ist Kurkuma in Europa noch weitaus weniger bekannt. Dem «Gewürz des Lebens», wie die Wurzel in asiatischen Ländern auch genannt wird, werden viele positive Eigenschaften zugeschrieben; so soll es unter anderem entzündungshemmend wirken. Damit die Wirkstoffe der Gelbwurzel besser aufgenommen werden können, sollte man Kurkuma mit Fett – wie bspw. Kokosöl – und etwas Pfeffer kombinieren.

Kurkuma gibt es mittlerweile in vielen Supermärkten zu kaufen, als Pulver und manchmal sogar als ganze Wurzel. Diese erinnert optisch übrigens stark an Ingwer.

Apfel-Mandel-Mischung

- $\frac{3}{4}$ TL Kokosöl, z.B. von [enerBiO](#)
- 1 kleiner Apfel (circa 120 g), gewaschen & entkernt, in Würfeln von circa 1 cm
- 15 Mandeln, grob gehackt
- $\frac{1}{4}$ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft

Porridge

- 40 g Haferflocken, z.B. von [enerBiO](#)
- $2\frac{1}{2}$ dl Hafemilch, z.B. von [enerBiO](#) (oder Milch nach Wahl)
- 5 Mandeln, grob gehackt
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- $\frac{1}{4}$ TL Zimt
- Eine Messerspitze Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Kurkuma

Apfel-Mandel-Mischung

1. Kokosöl in einem Pfännchen schmelzen. Apfelstücke, gehackte Mandeln, Zimt und Salz begeben. Mischung unter gelegentlichem Rühren 2 bis 3 Minuten dünsten. Zum Schluss 1 EL Honig oder Agavendicksaft untermischen und zur Seite stellen.

Porridge

1. Haferflocken und Milch gemeinsam kurz aufkochen, danach auf mittlerer Stufe so lange köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind und das Porridge die gewünschte Konsistenz hat (dies dauert circa 5 Minuten). Ab und an rühren, damit nichts anbrennt. Das Porridge sollte noch langsam vom Löffel herunterfließen, dabei aber weder klumpig noch zu flüssig sein.
2. Pfanne vom Herd nehmen, Mandeln, Honig, Zimt, Pfeffer und Kurkuma einrühren, danach auch $\frac{3}{4}$ der soeben zubereiteten Apfel-Mandel-Mischung beimischen.
3. Porridge auf zwei Schälchen verteilen und mit der restlichen Apfel-Mandel-Mischung garnieren. Sofort genießen.

Tipp: Sollte das Porridge beim Kochen noch zu trocken bzw. zu dick sein, einfach ein wenig mehr Milch begeben.

Zubereitungsdauer: 10 bis 15 Minuten