

Nuss-Ahornsirup-Porridge mit Himbeeren



Seien wir mal ehrlich: Porridge ist eigentlich nichts anderes als guter alter Haferbrei. Fancy und farbenfroh zubereitet, erlebt er in den sozialen Medien aber gerade ein regelrechtes Comeback.

Die Variationsmöglichkeiten für Porridge-Rezepte sind schier unendlich. Bei uns gibt's diesmal eine Variante mit Nüssen und Himbeeren. Haferflocken sind sehr schnell zubereitet, besonders sättigend und, kombiniert mit Früchten oder Beeren, eine super Nährstoffquelle. Die Süsse der Beeren ergänzen wir mit dem natürlichen Süßungsmittel Ahornsirup. Für den Knusper-Kick sorgen geröstete Haselnüsse.

Haferflocken sind übrigens auch eine hervorragende Eisweissquelle und reich an guten Fetten. Ein leckerer Snack – egal ob zum «Zmorge», als schneller Lunch oder als leichte Mahlzeit zum Abendessen.

- ¾ Tasse Haferflocken
- 35 g Haselnüsse
- 85 g Himbeeren
- 1-3 EL Ahornsirup, je nach gewünschter Süsse
- 3,5 dl Hafer-, Soja- oder Kuhmilch
- 1 TL Kokosbutter (alternativ normale Butter)

1. Die Haselnüsse in einem Plastikbeutel oder im Mörser grob zerstampfen.
2. Die (Kokos-) Butter in einer Pfanne schmelzen und die Haselnüsse darin rösten.
3. Wenn die Nüsse leicht bräunlich werden, kommen die Haferflocken hinzu und werden ebenfalls ganz kurz mitgeröstet.
4. Mit der Milch ablöschen und so lange leicht köcheln lassen, bis die Haferflocken gar sind; währenddessen die Hälfte des Ahornsirups einrühren.
5. Zum Schluss das Porridge mit Ahornsirup abschmecken.
6. Himbeeren in ein Glas drücken, Porridge darüber geben und je nach Geschmack mit gerösteten Nüssen und mehr Ahornsirup toppen.

Zubereitungsdauer: ca 15 Minuten