Porridge

Dauer: Mittel Kategorie: Frühstück Nachspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

35 G	Haferflocken, feinblatt
CA. 200-250 ML	Wasser
1 PRISE	Salz
	Zimt, Cardamom
NACH BELIEBE	gehackte Nüsse

Zubereitung

1. Haferflocken in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis die Haferflocken zu duften beginnen.
2. Mit Wasser aufgießen, einige Minuten dünsten.
3. Zu einer cremigen Konsistenz einkochen
4. Den warmen Porridge mit Obst der Saison genießen.
5. Mit Cardamom und Zimt bestreuen, dazu noch ein paar gehackte Nüsse.
6. Besonders gut schmeckt der Porridge mit Apfelmus, dies kann mit Ingwer und Zitrone gewürzt werden.

SEMINAR BÄUERINNEN