

GEWÜRZ-HAFER-PORRIDGE

wärmende Frühstücksidee

Für 4 - 6 Portionen:

2 TL Anis, ganz, 6 Kapseln Kardamom, 5 schwarze Pfefferkörner, 2 Nelken,

2 TL Zimtpulver oder Zimtblüten, 1 TL Kurkuma, gemahlen, 2 Datteln oder getr. Feigen,

400 - 500 ml Milch oder Kokos-, Cashew-, Mandelmilch usw. und/oder Apfelsaft,

200 g feine Haferflocken\*, 1 Prise Salz, 1 EL Kokosöl

Topping: Sahne, Obst (Pflaumen, Trauben, Birnen, Äpfel usw.), Nüsse, Samen, Kerne

Anis, Kardamom, Pfeffer und Nelken grob mörsern. (wenn Zimtblüten verwendet wird, dann auch mörsern). Mit Zimt und Kurkuma mischen. Gewürze in einem Topf ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. 100 ml Wasser zugeben. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Datteln entkernen und grob hacken. Gewürzwasser durch ein feines Sieb gießen und mit der Milch/Saft mischen. Aufkochen. Haferflocken und kleingeschnittene Datteln/Feigen einrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zu einem dicklichen Brei einköcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Mit etwas Salz würzen. Kokosöl unterrühren. Porridge in Schüsseln füllen.

Kleingeschnittene Obst usw. darüber geben.

\*Haferflocken enthalten Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind und lange satt machen.

Hafer ist außerdem reich an wertvollen B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen und Zink.

TIPP DES TAGES:

SCHNEIDBRETTER AUS HOLZ REINIGEN

**mit Zitrone & Salz:**

* Eine Zitrone halbieren und das Schneidbrett mit Zitronensaft beträufeln
* Etwa einen Esslöffel Salz auf dem Brett verteilen
* Mit der halben Zitrone kräftig abschrubben
* Die Zitronen-Salz-Mischung einige Minuten einwirken lassen
* Anschließend unter heißem Wasser mit einer Spülbürste abspülen

**Extra Tipp:** Holzbretter eine halbe Stunde in die volle Sonne legen zum desinfizieren

Angela Cristina Hering

Ernährungsberaterin

[www.nutrisurya.com](http://www.nutrisurya.com)

Tel. 0172-9189822