

Porridge

Der Frühstücks-Klassiker in England – früher auch bei uns

Zutaten für 2 Portionen	Zubereitung	Arbeit 5`	Total 15`
2 Tassen Wasser			
1 Birne, Beeren oder Apfel	Das Obst klein schneiden und mit den Haferflocken, dem Salz und dem Wasser in einen Topf geben.		
1 Tasse Haferflocken oder andere Getreideflocken			
etwas Salz (Meersalz)	Alles kurz aufkochen und zugedeckt auf sehr kleinem Feuer 15' ziehen lassen.		
etwas Butter	Beigeben unterrühren. Je nach Vorliebe mit gerösteten Nüssen, Kokosflocken, Gewürzen, Honig, Marmelade oder Quark verfeinern.		
eventuell Zimt, Vanille			
Nüsse, Kokosflocken			

- Anstelle von frischem Obst können Sie auch Trockenobst oder tiefgekühlte Beeren verwenden. Anstelle von Haferflocken eignen sich insbesondere auch 5-Korn-Flocken, dann hat's mehr Biss!
- Klassisch wird bei mittlerer Hitze ständig gerührt, sonst hängt's an. Im beschichteten Topf und wie oben beschrieben, können Sie in Ruhe nebenher duschen und dann frühstücken.
- Im Winter mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Ingwer abschmecken.

