

HAFER-ROGGEN-PORRIDGE MIT PREISELBEEREN

Für mich gibt es keinen besseren Start in den Tag als eine große Schale mit frisch gekochtem Haferbrei. Ich bin wahrlich kein Fan von gekauften Frühstückscerealien mit Zucker und anderen Zusatzstoffen – wir stellen lieber unsere eigenen Mischungen her. In unserem Café verwenden wir als Grundlage immer kernige Hafer- und Roggenflocken. Die haben zwar eine etwas längere Garzeit, aber die lohnt sich für diesen gesunden und leckeren Porridge.

PORRIDGE:

80g Haferflocken (kernig oder zart, wenn gemischt, unterschiedliche Garzeit beachten)

20g Roggenflocken

225ml Milch

1 Prise Salz

etwas Butter (nach Belieben)

½ Rezept Preiselbeerzubereitung (s. S. 92, schwach gezuckert) zum Servieren

Kürbis- und Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

PORRIDGE-PFANNKÜCHLEIN:

250g kalter Porridge

1 Ei

25g Mehl

1 TL Vanillezucker

½ TL Natron

1 Schuss Milch

Kokosöl oder Butter zum Braten

Beeren oder andere Früchte zum Servieren

Ahornsirup oder Apfeldicksaft zum Servieren

FÜR JE 2 PERSONEN

Für den Porridge die Hafer- und Roggenflocken mit Milch und 225ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und die Flocken bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis sie weich sind. Den Brei salzen und nach Belieben einen Würfel Butter für eine cremigere Konsistenz einrühren.

Den Porridge in zwei Schalen anrichten und je einen großzügigen Klecks Preiselbeerzubereitung daraufgeben. Sie sorgt für den morgendlichen Vitaminstoß und lässt sich nach Belieben verfeinern, etwa mit einer Prise Zimt oder etwas Vanillemark.

Den Porridge mit Kürbis-, Sonnenblumenkernen oder auch anderen Kernen bestreuen und servieren.

Tipp: Bleibt mal etwas Haferbrei übrig, bereiten wir daraus am nächsten Morgen schnell und ohne viel Aufwand köstliche kleine Hafer-Roggen-Pfannkuchen zu. Unsere Töchter Astrid und Elisa lieben sie.

PORRIDGE-PFANNKÜCHLEIN

Für die Pfannkuchlein Porridge, Ei, Mehl, Vanillezucker, Natron und Milch oder Wasser zu einem festen Teig verrühren. Der Teig sollte eine ähnliche Konsistenz wie der Frühstücksporridge haben.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig mit einem kleinen Schöpflöffel portionsweise in die Pfanne setzen und auf beiden Seiten braun braten. Die Pfannkuchlein mit Beeren oder Früchten und etwas Sirup servieren.