

# Porridge Grundrezept

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN/  
2 PORTIONEN

## Zutaten

- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Gewürze (Zimt, Kardamom, Kurkuma)
- 1 Daumnagel großes Stück Ingwer
- 120 g Haferflocken (6 EL)
- 250 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch, Mandelmilch)
- 1 Handvoll Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln)
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel
- etwas Zitronensaft

Für das Topping:

- 1 TL trocken gerösteten schwarzen Sesam, Kokosflocken oder Hanfsamen
- evtl. [Jutta's Nusstopping](#)

## Zubereitung

1. Das Ghee in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2. Ingwer fein reiben oder würfeln (bei Bioqualität mit Schale)
3. Apfel mit Schale klein schneiden oder grob raspeln
4. Den geriebenen Ingwer und die Gewürze anschwitzen, bis sie fein duften.
5. Apfel mit den Haferflocken dazugeben und anrösten. Die Trockenfrüchte evtl. zerkleinert zufügen.
6. Mit Pflanzenmilch auffüllen und alles einmal aufkochen lassen. Herdplatte auf kleine Stufe und alles 5-7 Minuten sanft köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
7. Das Porridge mit Salz abschmecken und mit Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Da die Haferflocken noch nach quellen, kurz vor dem Verzehr mit etwas Flüssigkeit verlängern.



## Gut zu wissen

Du kannst den Porridge täglich variieren:

- Dinkelflocken (reduziert Kapha)
- Soja, Quinoa ist eiweißreich
- Hirseflocken oder Hirse über Nacht eingeweicht (längere Garzeit)
- Trockenobst deiner Wahl über Nacht einweichen

Wähle **Obst** saisonal und regional:

- Obst nie in Kombi mit Kuhmilch
- Obst ist gedünstet verträglicher

Wähle das **Topping** deiner Wahl:

- Nüsse geröstet
- eine Prise frischen Pfeffer
- Sonnenblumenkerne geröstet
- Sesamsamen geröstet
- Buchweizen geröstet