

KOSMOS ZWEI PORRIDGE-GUIDE

Gegen Langeweile und für mehr Wohlbefinden in der Müllschale

DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN:

Sorgfalt und Liebe 

BREI-BASIS IM VERHÄLTNISS 1:3



BISS

- **Nüsse:** Haselnüsse, Mandeln, ungesalzene Erdnüsse, Walnüsse,...
- **Kerne:** Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...
- **Getrocknete Früchte** (die bringen auch eine angenehme Süße): Datteln, Rosinen, Aprikosen

FÜR MEHR GESCHMACK UND CREMIGKEIT

- **Gewürze:** Zimt, Nelken, Kardamom, Muskatblüte, Vanille,...
- **Obst:** alles was du gerne hast und im besten Fall Saison hat
- **Gemüse:** Süßkartoffel, Rote Beete, Möhren
- **Nussmus eurer Wahl**
- **Wenn es schlotzig werden soll:** geschrotete Leinsamen

TOPPINGS

- Leinöl für Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- Gefrorene Beeren, z.B. Himbeeren
- Ahornsirup oder Honig
- Noch etwas mehr Nussmus

ZUBEREITUNG

- ① Wähle deine Breibasis. Fühle dich frei bei der Kombination der Zutaten und schau schon mal, wie du sie aufpeppen möchtest.
- ② Damit es am Morgen schneller geht, die Brei-Basis ein paar Stunden vorher oder am Abend davor in einem Anteil Flüssigkeit einweichen.
- ③ Obst und Gemüse klein schneiden oder raspeln und hinzufügen. Ebenfalls die gewünschten Einlagen und Geschmackskomponenten dazugeben.
- ④ Alles zusammen langsam erwärmen bis es leicht köchelt.
- ⑤ Dein Porridge wird mit der Zeit, die er köchelt, immer cremiger und dicker. Nach 15 Minuten sollte es aber definitiv gut sein.
- ⑥ Ggf. mit ein wenig Mus deiner Wahl oder Leinsamen für Cremigkeit sorgen.
- ⑦ Und zum Schluss die Toppings nicht vergessen!

Extratipp: Kompott auf Vorrat zubereiten! Einkocht hält sich das Kompott einige Tage im Kühlschrank. Achte nur darauf, dass du es in einem sauberen Glas gut verschlossen verstaust. Ein Rezept für ein Birnenkompott findest du auf unserem Blog.

PLATZ FÜR DEINE HIGHLIGHTS

.....

.....

.....

.....