

♥ PORRIDGE | HAFERBREI

FITMIT

1-2 Portionen | 5 Min. | fertig in 15 Min.

ZUBEREITUNG

1. Den Apfel in den Mixtopf geben (evtl. Nüsse hinzufügen) und **4 Sek.** | **Stufe 4** grob zerkleinern.
2. Milch und Haferflocken dazugeben und den Porridge **10 Min.** | **90°C** | **Stufe 0,5** | **Linkslauf** einkochen (ohne Messbecher).
3. In der Zwischenzeit die Banane in Scheiben schneiden, das übrige Obst herrichten.
4. Die Banane in den Mixtopf geben und **20 Sek.** | **Stufe 1** | **Linkslauf** unterheben.
5. Mit den Beeren, Nüssen, Honig und Gewürzen nach Geschmack anrichten. Mit der Banane gewinnt das Porridge ausreichend Süße.

Wer trotzdem nicht auf Zucker verzichten möchte, kann sich eine aromatische Mischung selbst zusammenstellen:

*200 g Rohrohrzucker sowie Gewürze nach Geschmack **30 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren.*

Das Rezept reicht je nach Appetit und Obstmenge für 1-2 Personen. Es kann auch verdoppelt werden, dann bitte die Garzeit um wenige Minuten erhöhen.

ZUTATEN

200 g Milch*
40 g Haferflocken

nach Geschmack:

1/2 - 1 Apfel, entkernt, geviertelt

1/2 - 1 Banane

im Sommer Beerenmischung ...

im Winter Mandarinen ...

eine kleine Handvoll Nüsse
(Mandeln, Hasel- oder Walnüsse)

Honig zum Süßen

Zimt, Vanille, Tonkabohne,
Muskatnuss, Kakao....

** über die Art der Milch, die Qualität sowie den Fettgehalt lässt sich bekanntermaßen streiten. Ich persönlich bevorzuge frische Vollmilch mit einem relativ natürlichen Fettgehalt (3,8%), damit die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K gut verwertet werden können; gerne auch mit dem bayerischen Biosiegel oder von einem Anbauerband.*



Quelle: Rezeptwelt „WW Porridge“ von Sine; „Apfelkuchen Porridge“ von Mixtastisch, verändert | Photos: Michaela Tinapp