



# PORRIDGE - HAFERBREI

## 3 LECKERE, GESUNDE VARIANTEN

### Zutaten für 1 Portion (Grundrezept):

70 g Haferflocken (=ca. 7 geh. EL),  
am besten grob und fein gemischt  
300 ml Flüssigkeit (Wasser, Milch oder vegane  
Alternative wie Mandel,- Reis,- oder Sojamilch)  
Prise Salz (ca. 2-3 g)  
Süßungsmittel nach Bedarf: z.B Honig,  
Agavendicksaft oder Ahornsirup

### Variante 1 - Bircher Porridge:

1 kleiner oder ½ großer Apfel  
2 EL Rosinen (ca. 30 g)  
1 Hand voll Walnüsse (ca. 15 g)  
Jeweils 1 Msp. Zimt und Vanille

### Variante 2 - Schoko-Kokos Porridge:

1,5 EL Kakao oder Schokoladenpulver (ca. 15 g)  
1 Banane  
1,5 EL Kokosraspeln (ca. 15 g)

### Variante 3 - Mohn-Vanille Porridge:

1,5 EL gemahlener Mohn (ca. 15 g)  
1 Msp. Vanillepulver oder Vanillearoma  
2-3 EL Rote Grütze (am besten selbst  
gemacht)\*

### \*Rote Grütze (reicht für 2 Portionen):

200 g frische oder gefrorene Beeren  
2 EL Honig  
3 EL kaltes Wasser  
2 geh. TL Speisestärke



### Zubereitung Grundrezept:

Vermischt die Haferflocken mit der Flüssigkeit und Prise Salz in einem Topf und kocht diese kurz auf. Reduziert die Hitze auf mittlere Stufe (bei mir Stufe 6 von 9) und köchelt das Ganze unter gelegentlichem Rühren, bis daraus ein dickflüssiger Brei entstanden ist. Das dauert 5-10 min. Gesüßt wird nach Geschmack, sobald das Porridge fertig ist und von der Kochstelle genommen wurde, um die Vitamine im Honig nicht zu zerstören.

### Bircher Porridge:

In die Milch-Haferflocken-Mischung gebt ihr Zimt und Vanille und die Rosinen und kocht daraus das Porridge. Ist dieses fertig, rührt ihr einen klein geschnittenen Apfel und grob gehackte Walnüsse ein.

### Schoko-Kokos Porridge:

In die Milch-Haferflocken-Mischung gebt ihr das Kakaopulver und kocht daraus das Porridge. Schneidet die Banane klein und gebt sie über das fertige Porridge, zusammen mit den Kokosraspeln.

### Mohn-Vanille Porridge + Rote Grütze:

Bereitet zunächst die Rote Grütze vor. Erhitzt in einem Topf die roten Früchte (falls sie gefroren waren), rührt die Mischung aus Stärke und kaltem Wasser ein und kocht daraus einen Pudding. Nehmt ihn von der Kochstelle und süßt ihn mit Honig. In die Milch-Haferflocken-Mischung gebt ihr den Mohn und die Vanille und kocht daraus das Porridge. Verteilt die Grütze über dem Porridge.

### Tipps:

+Falls ihr Milch statt Wasser verwendet, solltet ihr öfter umrühren, da Milch schneller anbrennt.  
+Die Rote Grütze könnt ihr in einer Box im Kühlschrank lagern. Diese Menge reicht nämlich für 2-3 Portionen.  
Ihr könnt sie kalt über dem Porridge verteilen oder sie kurz erwärmen.



# ZOBENA KAŠA NA 3 NAČINA – OVSENA KAŠA

## Sastojci za 1 porciju (osnovni recept):

70 g zobenih pahuljica (=ca. 7 vrhom punih kašika), najbolje miješajte grube i sitne  
300 ml tekućine (voda, mlijeko ili veganska alternativa kao bademovo, rižino ili sojino mlijeko)  
prstohvat soli (2-3 g)  
zaslađivači kao med, agavin nektar ili javorov sirup

## 1. varijanta – Bircher kaša sa jabukama i orasima:

1 mala jabuka ili ½ velike  
2 kašike grožđica (ca. 30 g)  
šaka oraha (ca. 15 g)  
prstohvat cimeta i vanilije

## 2. varijanta – čokoladna kaša:

1,5 kašika kakaa ili čokolade u prahu (ca. 15 g)  
1 banana  
1,5 kašika kokosa (ca. 15 g)

## 3. varijanta – kaša sa makom, vanilijom i crvenim pudingom:

1,5 kašika mljevenog maka (ca. 15 g)  
na vrh noža vanilije u prahu ili arome od vanilije  
2-3 kašike pudinga od crvenog voća (najbolje domaći)\*

## \*Puding od crvenog voća (za 2 porcije):

200 g svježeg ili zamrznutog bobičastog voća  
2 kašike meda  
3 kašike hladne vode  
2 vrhom pune kašikice gustina/škroba



## Osnovni recept – priprema:

Zobene pahuljice pomiješajte sa mlijekom i prstohvatom soli u loncu. Sve skupa zagrijte/prokuhajte a zatim smanjite vatru na srednju (kod mene 6. stepen od 9). Kuhajte sve uz povremeno miješanje dok se ne stvori gusta kaša. Zasadite po vašem ukusu i tek nakon što ste lonac maknuli sa vatre kako ne biste uništili vitamine u medu.

## Bircher kaša:

U mješavinu mlijeka i pahuljica umiješajte cimet i vaniliju i grožđice i od ovih sastojaka skuhaite kašu. Kad je gotova dodajte jabuku, koju ste narezali na sitne kockice i orahe (usitnite ih na grublje komadiće pomoću prstiju).

## Čokoladna kaša:

U mješavinu mlijeka i pahuljica umiješajte kakao i skuhaite kašu. Bananu narežite na sitne kocke i rasporedite je skupa sa kokosom po gotovoj kaši.

## Kaša od maka i puding od crvenog voća:

Prvo pripremite crveni puding tako što ćete zagrijati voće dok se ne otkravi (ako je bilo zamrznuto). Pomiješajte gustin sa hladnom vodom pa ih dodajte u voće. Ubrzo će se stvoriti gusti puding. U mješavinu mlijeka i pahuljica umiješajte mak i vaniliju i skuhaite kašu. Prelijte puding preko gotove kaše.

## Savjeti:

+Ako umjesto vode koristite mlijeko, miješajte češće jer mlijeko lakše zagori.  
+Crveni puding držite u boxu u frižideru. Ova mjera je dovoljna za 2-3 porcije. Možete je koristiti hladnu ili je ugrijte kratko na šporetu ili u mikrovalnoj.