

Porridge: So einfach bereitest du das Sattmacher-Frühstück zu

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

200 g Hirse
400 ml Wasser
1/2 Teelöffel Salz
4 Esslöffel Ahornsirup
2 Bananen
30 g Mandeln
120 ml Milch
1 Teelöffel Zimt

Ich liebe Frühstück. Besonders am Wochenende, wenn man ganz viel Zeit hat, um es sich so richtig gut gehen zu lassen. Meine Schwester und ich haben da eine feste Regel: Einen Samstag frühstücken wir bei ihr, den nächsten bei mir. Was dann nicht fehlen darf? Jede Menge Kaffee, Körnerbrötchen, Käse, Wurst, Rührei, Marmelade, Gurke und vielleicht noch etwas Obstsalat. Also eine kleine Auswahl von allem – herrlich! Vergangenen Samstag kam es anders. „Heute frühstücken wir mal Porridge“, flötet mir meine Schwester aus der Küche entgegen, „Porridge ist super lecker, gesund und macht pappsatt. Ich esse das neuerdings oft vorm Sport.“ „Aaach echt? ...klasse!“ Da ging es also hin, mein geliebtes Frühstück bestehend aus

Körnerbrötchen mit Käse. Stattdessen hatte ich eine gut gefüllte Schüssel Porridge vor mir stehen. Zugegeben – es sah ganz gut aus. Auf dem cremigen Haferflockenbrei stapelten sich Himbeeren, Blaubeeren, Bananenscheiben, ein paar Chia-Samen und ein Klecks Mandelmus. Und es roch so unwiderstehlich gut nach Zimt. „Jetzt probier schon!“ Zehn Minuten später war die Schüssel leer und ich satt und zufrieden. Wieso müssen große Schwestern eigentlich immer Recht behalten? Mein Frühstück wird sich ab jetzt definitiv um Porridge erweitern. Fragt sich nur, wie man das eigentlich zubereitet?

Porridge, Oatmeal, Overnight Oats – was ist was?

Erst wollte ihn keiner mehr so recht löffeln, jetzt begegnet man ihm überall. Die Rede ist vom altbekannten Haferschleim. Allein das Wort verursacht Naserümpfen und macht nicht gerade Lust den Tag mit Getreideflocken zu beginnen. Meine Freunde sehen das anders – Lena isst Porridge, Becky Oatmeal und Patrick Overnight Oats. Aber worin unterscheiden sie sich denn?

Porridge



Cremiges Apfel-Zimt-Porridge

Was einst ein Arme-Leute-Essen war, gehört heute zum Trend-Food und begegnet uns in modernen Müsli-Läden,

Porridge: So einfach bereitest du das Sattmacher-Frühstück zu

Frühstücks-Restaurants und Blogs. Porridge stammt aus England und ist ein warmer Brei, der nicht nur zum Frühstück, sondern auch zum Mittag- und Abendessen wunderbar schmeckt. Seine Basis: verschiedene Getreidesorten, Körner oder Hülsenfrüchte. Traditionell wird Porridge aus Haferflocken zubereitet. Einfach mit Wasser, Milch oder Brühe aufkochen und quellen lassen – so entsteht ein wunderbar cremiger Brei, den du mit Sahne, Gewürzen und Co. verfeinern kannst. Zum Schluss toppst ihn mit allem, was dein Herz begehrt. Früchte, Nüsse, Erdnussbutter, Gemüse – du entscheidest. Meine Lieblingsvariante? Porridge mit Apfel und Zimt – großartig!

Oatmeal



Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren

Oatmeal ist eine Variante von Porridge. Sein Name verrät bereits, woraus seine Basis besteht – Haferflocken. Sie werden ebenfalls in verschiedenen Flüssigkeiten wie Wasser, Soja- oder Mandelmilch gekocht oder eingeweicht, sodass sie am Ende einen cremigen Brei ergeben. Was nicht fehlen darf sind Zimt, Vanille und andere Gewürze, die deine Flocken verfeinern. Verschiedene Toppings peppen dein Oatmeal weiter auf.

Overnight Oats



Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Damit du deinen Frühstücksbrei gleich morgens löffeln kannst, bereitest du ihn schon am Abend vorher zu. Im Vergleich zu Porridge und Oatmeal kommen Overnight Oats aus dem Kühlschrank und nicht aus dem Topf. Haferflocken werden nur in Milch, Wasser oder Joghurt eingeweicht und nicht extra gekocht. Wie ich meine Frühstücksflocken am liebsten esse? Als Overnight Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade. Nicht nur, weil Brombeeren meine Lieblingsbeeren sind, sondern weil die Kombination aus Chia-Samen und Haferflocken lange satt macht und viel Energie liefert.

Getreideflocken, Wasser oder Milch – daraus besteht Porridge

Nicht nur Toppings und Gewürze lassen sich bei Porridge ständig erweitern und variieren, sondern auch seine Basis. Je nach Geschmack oder Verträglichkeit ist für jeden etwas dabei.

Getreideflocken

Ob du zarte oder kernige Haferflocken verwendest, ist dir und deiner persönlichen Vorliebe überlassen. Bei mir kommen meistens zarte Haferflocken in den Topf. Sie machen den Brei noch sämiger. Du verträgst kein Gluten? Dann bereite dein Porridge aus Hirse zu. Du suchst nach einer Low Carb Variante? Wie wär's mit einem Frühstücksporridge aus Mandelmehl und geschroteten Leinsamen? Langeweile kommt da garantiert nicht auf. Beim nächsten Mal bereite ich mein Porridge aus Amaranth zu. Und danach vielleicht aus Quinoa oder Dinkel oder Buchweizen oder Gerste.

Porridge: So einfach bereitest du das Sattmacher-Frühstück zu

Wasser oder Milch

Auch hier kannst du nach persönlichem Geschmack entscheiden. Möchtest du Kalorien sparen, kannst du Haferflocken und Co. einfach in Wasser kochen. Cremiger wird dein Porridge allerdings, wenn du es mit Milch zubereitest. Dabei spielt es keine Rolle, ob du Kuh-, Hafer-, Soja- oder Mandelmilch verwendest.

Porridge für Alle! Glutenfreies Hirse-Porridge



Für dein Porridge brauchst du Hirse, Milch, Mandeln, Ahornsirup und Bananen

- 1 -

Hirse unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser ganz klar ist.

- 2 -

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Hirse hinzufügen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen und die Hirse weich ist.



- 3 -

Mandeln grob hacken und 5 Minuten in der Pfanne rösten, bis sie anfangen braun zu werden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.



- 4 -

Milch, Zimt und Ahornsirup unter die Hirse mischen. Hirse-Porridge mit Bananenscheiben belegen und mit Mandeln bestreuen.

Porridge: So einfach bereitest du das Sattmacher-Frühstück zu



Du bist ein Fan von Haferflocken? So bereitest du ein klassisches Porridge zu

Für klassisches Porridge brauchst du Haferflocken und etwas Flüssigkeit – schon steht deine Basis. Ich bereite mein Porridge am liebsten mit zarten Haferflocken und Kuhmilch zu, dann wird es besonders cremig.

So wird's gemacht: 200 ml Milch in einem Topf erhitzen. 40 g Haferflocken dazugeben und einmal aufkochen. Hitze reduzieren und das Porridge 10-15 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Porridge gelegentlich umrühren.

Kleiner Tipp: Gib eine Prise Salz in dein süßes Porridge. Das verstärkt die Aromen.

1 Porridge, unendlich viele Möglichkeiten – die Toppings

Das Schöne an Porridge ist seine Vielfältigkeit. Hast du heute Lust auf eine süße Variante, kannst du es morgen als herzhafte Mahlzeit löffeln. Hier sind dir keine Grenzen gesetzt - alles geht, aber nichts muss. Du magst es fruchtig? Dann tob dich an frischem Obst, getrockneten Früchten und Fruchtmasse aus. Für knackig-knusprige Momente streust du Mandeln, Walnüsse, Kokoschips oder Cornflakes über den warmen Brei. Um am Geschmack zu drehen, rührst du noch selbstgemachtes Mandelmus, Agavendicksaft, Honig, Erdnussbutter, Zimt oder Vanille unter. Du siehst, die Liste ist lang und könnte noch weitergeführt werden.



Porridge: So einfach bereitest du das Sattmacher-Frühstück zu

18 Toppings für deine Frühstücksschale.

Buchweizen, Hirse, Amaranth – 6 Porridge-Rezepte zum Löffeln

So viele Kalorien stecken in deinem Porridge

Ob dein Hirse-Porridge reich an Kalorien ist? Kommt ganz darauf an, womit du es verfeinerst. Eine Schüssel Hirsebrei kommt schnell über 300 Kalorien. Bananen, Nüsse und Co. dazu – schon steigt das Barometer weiter. Obwohl Porridge viele Kalorien hat, nimmst du eine gesunde Mahlzeit zu dir, denn Hirse ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, macht lange satt und ist besonders gut verträglich. Außerdem ist es glutenfrei und eignet sich auch bei einer Unverträglichkeit. Verzichtest du auf Zucker, Milch und Co. wird dein Porridge figurfreundlicher. Du bestimmst, wie kalorienreich es wird.

Genauso verhält es sich auch bei der klassischen Variante aus Haferflocken, die besonders bei Sportlern beliebt ist. Und das nicht umsonst. Die gesunden Flocken liefern viel Energie, belasten den Magen dabei aber kaum. Neben Mineralstoffen, Eiweiß und gesunden Fetten, sind sie reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten.

Für Ungeduldige, Hungrige und Langschläfer -

Porridge in der Mikrowelle zubereiten

Möchtest du noch einmal die Schlummertaste drücken oder bist morgens prinzipiell spät dran, dann bereite dein Porridge einfach in der Mikrowelle zu.

So wird's gemacht: 5 EL zarte Haferflocken in einer Schüssel mit 200 ml Milch sowie 100 ml Wasser verrühren und 2 ½ Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Anschließend Zimt, eine Prise Salz, Vanille sowie Gewürze nach Geschmack hinzufügen, umrühren und weitere 3 ½ Minuten in die Mikrowelle geben. Das Porridge 1 Minute ziehen lassen – fertig.

Für Organisierte – kann man Porridge vorkochen?

Klar, Porridge lässt sich problemlos vorbereiten. Einfach wie gewohnt zubereiten und abgedeckt im Kühlschrank bis zum nächsten Tag zwischenlagern. Mit ein bisschen Milch, Sahne oder Wasser in der Mikrowelle oder im Topf aufwärmen. Machst du dein Porridge mit Haferflocken, bieten sich Overnight Oats als einfache Variante an. Haferflocken mit Flüssigkeit oder Joghurt verrühren und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.