

Porridge-Rezepte: 13 Mal Power aus der Schüssel



Porridge: Rezepte purer Cremigkeit in Kombination mit aufregenden Toppings und das alles auf einem Löffel. Die Fähigkeiten des Haferschleims gehen ins Unermessliche, denn Porridge ist mehr als nur ein cremiges Frühstück. Wenn ein leichter Duft nach etwas Zimt verströmt wird, dein Löffel in die zart schmelzenden Haferflocken taucht und dazu Obst mit knusprigen Nüssen in deinem Mund landen, wirst du merken: Das ist nicht nur lecker, sondern pures Löffelglück voll Energie für den Tag. Mit diesen Porridge-Rezepten kommt deine Power aus der Schüssel!

Klassische Porridge-Rezepte

Veganes Porridge mit Apfel und Zimt

Alle man ran an die Löffel, jetzt wird gefrühstückt! Auf dich wartet ein veganer Haferbrei-Traum, der im Topf mit Hirse und Leinsamen sowie Zimt cremig gerührt wird. Den letzten Kick geben karamellierte Apfelscheiben, geröstete Paranusskerne und Ahornsirup. [Zum Rezept](#)



[Veganes Porridge mit Apfel und Zimt](#)

Frühstücks-Porridge Paleo-Style

Schnell gemacht, einfach lecker, extrem stark! Du musst nur Bananen zu einem Brei zerdrücken und sie mit Leinsamen und den anderen Zutaten im Topf vermengen und erhitzen. Ab in die Schüssel damit, mit ein paar Blaubeeren garnieren und fertig ist das Power-Paleo-Porridge. [Zum Rezept](#)



[Frühstücks-Porridge Paleo-Style](#)

Buchweizen-Blaubeer-Porridge mit Chia-Samen

Power-Alarm in deiner Frühstücksbowl! Hier kommen Buchweizen und Superfood Chia-Samen zu einem Kraftpaket zusammen, die den Morgenmuffel in dir

Porridge-Rezepte: 13 Mal Power aus der Schüssel

verbannen. Und weil das Auge mitisst, solltest du noch Kokosmilch, Blaubeeren und Mandelmus auf deinem Porridge garnieren. [Zum Rezept](#)



[Buchweizen-Blaubeer-Porridge mit Chia-Samen](#)

Paleo Porridge mit Kokos und Mandeln

Hier steckt alles drinnen, nur kein Hafer! Leinsamen, gemahlene Mandeln, Chia-Samen und Kokosraspeln, sind die Basis dieses Paleo Porridge. On top empfehle ich dir Birne, Granatapfelkerne und Kokos-Chips. [Zum Rezept](#)



[Paleo Porridge mit Kokos und Mandeln](#)

Cremiges Porridge mit Apfel und Zimt

Sweet Dreams are made of this! Cremiger Haferflockenbrei mit Apfel und Zimt, der mehr als ein Standardrezept ist. Hier kuscheln sich noch Datteln, Mandeln und Mandelmus unter die Porridge-Decke. On top betten sich Pekannüsse auf den warmen

Frühstücksbrei. [Zum Rezept](#)



[Cremiges Porridge mit Apfel und Zimt](#)

Süßes Polenta-Porridge mit Beeren

Steht dir heute die Lust nach einem Porridge der anderen Art? Na, dann habe ich hier Porridge aus Polenta, Amaranth und Quinoa für dich. Mit ganz viel Ahornsirup und Beeren getoppt wird dein Frühstück zu einer fruchtigen Schlemmerei. [Zum Rezept](#)



[Süßes Polenta-Porridge mit Beeren](#)

Amaranth-Porridge mit warmer Birne und Pekannüssen

Hier weht ein Hauch winterlicher Gewürze durch die Schüssel! Zimt, Ingwer, Nelke und Muskat geben deinem

Porridge-Rezepte: 13 Mal Power aus der Schüssel

Frühstücksbrei aus Amaranth eine besondere Note. Zum Winter-Porridge passen besonders gut Pekannüsse, warme Birne und griechischer Joghurt. [Zum Rezept](#)



[Amaranth-Porridge mit warmer Birne und Pekannüssen](#)

doch mal eine vegane Buchweizengrütze mit Zimtsauce aus. Du möchtest eher was Fruchtiges? Die Zimtsauce enthält Orangensaft und auch als Topping machen sich Orangen gut auf deiner Grütze. [Zum Rezept](#)



[Vegane Buchweizengrütze mit Zimtsauce](#)

Porridge-Variationen: Oats & Co.

Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren

Frühstücksbesuch von einem direkten Verwandten des Porridge! Haferflocken werden hier zusammen mit Chia-Samen über Nacht zu cremigen overnight Oats – ganz ohne Kochen. Mit Himbeeren, Blaubeeren und Agavendicksaft purer Genuss auf dem Löffel. [Zum Rezept](#)



[Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren](#)

Süßes Tassen-Oatmeal mit Dattelnkaramell – ohne Ei

Zauberei? Ja, fast! Hier verwandeln sich Haferflocken und Datteln in der Mikrowelle in ein köstliches Oatmeal Tassenküchlein. Als Topping gibt es ein herrlich süßes Dattelnkaramell mit Zimtnote, das auch deine Sinne bei jedem Happen verzaubert. [Zum Rezept](#)



[Süßes Tassen-Oatmeal mit Dattelnkaramell – ohne Ei](#)

Vegane Buchweizengrütze mit Zimtsauce

Porridge muss nicht immer Porridge sein! Der Schüssel-Klassiker lässt großen Spielraum für Varianten zu: Probier

Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Stell dir mal vor, du bringst eine Prise Sommer in deine Haferflocken... Hört sich wie ein Traum an? Geschmacklich ja, aber es ist wirklich real. Mit einem

Porridge-Rezepte: 13 Mal Power aus der Schüssel

selbstgemachten Brombeer-Kompott zu deinen Oats, erfüllt sich der Traum im Glas! [Zum Rezept](#)



[Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade](#)

du am Strand in der Karibik. [Zum Rezept](#)



[Fruchtige Mango Bananen Overnight Oats](#)

Erdnussbutter Oatmeal mit karamellisierter Banane

Ein kraftgebender Sattmacher am Morgen, vertreibt Kummer und Sorgen. Doch das Erdnussbutter Oatmeal ist mehr als nur Stillen des knurrenden Magen. Es ist ein Geschmackserlebnis, denn hier wird die Banane karamellisiert und Granatapfelkerne, Mandeln sowie Mandarinen toppen dein Frühstück. [Zum Rezept](#)



[Erdnussbutter Oatmeal mit karamellisierter Banane](#)

Fruchtige Mango Bananen Overnight Oats

Hast du Lust auf was Exotisches? Dann bist du hier genau an der richtigen Adresse. Es gibt Chia-Oats mit Mango und Banane. Hört sich nicht schlecht an? Dann tauch erstmal deinen Löffel hinein und eh du dich versiehst sitzt