Frühstück / Brei / Kinder / super schnell / Super Food / Vegan /

Bananen-Zimt-Porridge

Porridge gehört schon seit Jahren zu meinen großen Frühstückslieben. Gerade an kalten Tagen, ist so ein warmes Porridge am Morgen einfach nur Balsam von Innen.

Allerdings muss ich zugeben, dass der Weg für mich zu einem perfekt cremigen Porridge lang und beschwerlich gewesen ist. Ich mag es cremig und schlonzig und trotzdem mit einer leichten Struktur. Häufig war das Ergbnis eher fest und pampig.

Jahrelang dachte ich, es bräuchte extra Porridge-Flocken für das perfekte Ergebnis. Pustekuchen! Das wichtige ist das Verhältnis von Haferflocken zu Flüssigkeit. Thats it! Das perfekte Ergebnis für mich, erreiche ich ganz simpel mit dem Verhältnis 2:1 - 2 Tassen Hafermilch auf eine Tasse Feinblatt-Haferflocken. Beides bei geringer Hitze für ein paar Minuten ganz leicht köcheln lassen und gelegentlich umrühren. In eine Schale geben, kurz ziehen lassen, nochmal umrühren und mein Traum von einem cremigen Porridge ist erfüllt. So einfach kann es sein. Und wenn man die Basis hat, kann man nach herzenlust mit den Toppings und Gewürzen rumspielen.

Eine Kombination die es mir in letzter Zeit sehr angetan hat und beinahe täglich genau so auf den Tisch kommt, ist Banane-Zimt! Die Banane verleiht dem Porridge eine ganz natürliche Süße und Zimt... Zimt geht doch eigentlich immer. Und erst recht zu dieser winterlichen Jahreszeit.

In diesem Sinne, macht es euch zu Hause gemütlich und genießt eine Schale herrlich cremiges Porridge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse - Feinblatt-Haferflocken
- 2 Tassen - Pflanzenmilch
- 0.5 - Banane
- 0.5 TL - Zimt

Toppings nach Belieben

- - Kakaopulver, stark entölt
- - Hanfsamen
- - Granola
- - Obst
- - Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die halbe Banane mit einer Gabel quetschen und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Kochtopf geben.
2. Bei geringer Hitze alles erwärmen und ganz leicht für etwa 3-4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
3. Das fertige Porridge in eine Schale geben und für 1-2 Minuten stehen lassen, nochmal umrühren und nach Belieben mit Toppings bestücken. Anschließend sofort servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia