www.tuev-nord.de/
gesund-bleiben

Der perfekte Start in den Tag

Porridge-Grundrezept

- Porridge – das Power-Frühstück für Eilige und Genießer
- Das Rezept – Zutaten im Überblick
- Die Zubereitung – Eine Frage des Geschmacks

TÜV®

TÜV NORD Akademie

TÜV NORD GROUP

Der perfekte Start in den Tag

Porridge-Grundrezept

Porridge liefert dem Körper wichtige Nährstoffe und hält lange satt. Zudem ist es ein hervorragender Energielieferant und sehr gut verträglich. Insbesondere bei Sportlern ist es für seine positiven Eigenschaften bekannt: die in den Haferflocken enthaltenen Innhaltsstoffe unterstützen den Muskelaufbau und helfen bei der Regeneration der Muskeln.

Porridge – das Power-Frühstück für Eilige und Genießer

Bei allen, die es eilig haben und dennoch nicht auf ein gesundes und leckeres Frühstück verzichten möchten, darf eine Portion Porridge auf dem Frühstückstisch nicht fehlen.

Die Grundzutat von Porridge sind fein gemahlene Haferflocken. Diese werden mit Wasser oder Milch aufgekocht und anschließend nach Belieben mit verschiedenen Toppings versehen.

Das Grundrezept ist ideal für Kochanfänger geeignet und kann vielfältig variiert werden. So kann das Porridge beispielsweise kalorienarm mit Wasser zubereitet und mit Beeren getoppt werden.

Das Rezept – Zutaten im Überblick

50 g fein gemahlene Haferflocken

200 ml Wasser, Milch oder Pflanzendrink

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

Toppings nach Belieben: z. B. Bananen, Beeren, Äpfel, Nüsse, Samen, Honig oder Ahornsirup

Die Zubereitung – Eine Frage des Geschmacks

1. Die Zutaten (bis auf die Toppings) in einen Topf geben und kurz aufkochen.

2. Die Hitze reduzieren und das Porridge drei weitere Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Zwischendurch umrühren.

3. Währenddessen ggf. das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Das Porrige in eine Schale umfüllen und mit den Toppings garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihr Team der TÜV NORD Akademie