



## Power-Frühstück

Rezept von **Peter Koblhirt**

### HAFER-PORRIDGE MIT GEWÜRZEN



160 g Haferflocken  
1/2 l Haferdrink  
1 EL Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)  
1 EL Trockenfrüchte (Rosinen, Preiselbeeren, Datteln, Feigen)  
Frisches, saisonales Obst, klein gewürfelt (Apfel, Birne, Zwetschken, Weintrauben, Beeren)  
Prise Zimt, Kardamom und Kurkuma  
1 EL geröstete Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne)



Haferflocken mit Haferdrink, Samen und Trockenfrüchten in einer breiten Pfanne für 10 min bei wenig Hitze köcheln lassen. Obst einrühren und kurz weiter köcheln lassen. Bei der gewünschten Konsistenz von der Hitze nehmen, die Gewürze einrühren und kurz ziehen lassen. In einer Schüssel anrichten und mit Obst und Nüssen dekorieren.



**Tipp:** Porridge eignet sich perfekt zum Vorbereiten am Vorabend und kann portionsweise abgefüllt werden. Die warme Mahlzeit am Morgen heizt den Stoffwechsel an und spendet viel Energie. Am nächsten Tag frisches Obst hineinschneiden und mit Joghurt verfeinern. Die Samen sorgen für optimale Ballaststoffe und liefern hochwertige Omega-3-Fettsäuren.