

Winterlicher Orangenporridge mit Pistazien & Beeren

Für 4 Personen

Zutaten

160 g Haferflocken, zart
(pro Person 40-50 g)
1 Prise Salz
600 ml Orangensaft

3 Msp. Nelke
1 TL Zimt
1 TL Vanillemark oder
Vanillepaste

60 g Himbeeren
60 g Heidelbeeren oder
1 Orange, Bio
20 g Pistazien

1 Topf, 4 Gläser oder 4 kleine
Schüsseln, 1 Messer, 1 Brett

Zubereitung

In einem Topf die Haferflocken mit dem Orangensaft übergießen und eine Prise Salz dazu geben.

Die Haferflocken-Orangenmasse mit Nelke, Zimt und dem Vanillemark oder Vanillepaste würzen.

Die Himbeeren und Heidelbeeren waschen. Als Alternative passend zur Wintersaison eine Orangenscheibe ohne Schale verwenden.

Den Porridge mit den Gewürzen auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4–6 Min. weich köcheln, bis der Orangensaft aufgesogen wurde.

Der Porridge kann auch kalt eingerührt werden. Dafür die Haferflocken mit den Orangensaft und den Gewürzen wie Nelke, Zimt und Vanillemark oder Vanillepaste abschmecken, ein paar Himbeeren auf den Boden der Gläser legen und das Glas mit dem Porridge befüllen.

Den Porridge über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den warmen oder kalten Porridge dekorativ anrichten. Dafür wenige Himbeeren und Heidelbeeren in Gläser oder kleine Schüssel anrichten. Eine Bio-Orangenscheibe passt im Winter ebenso gut zum Porridge. Ein paar Orangenstücke können anstelle der Himbeeren auf den Boden gelegt werden. Zum Abschluss ein paar Pistazien grob zerhacken und über den Porridge geben. Fertig ist ein gesundes, winterliches Kraftfrühstück.

Guten Appetit!