COOKIT ERLEBEN

Beerenporridge mit Walnüssen



2 Portionen · ca. 15 Minuten

Zutaten

- 100 g zarte Haferflocken
- 400 ml Milch oder ungesüßter Sojadrink
- 100 ml Wasser
- 150 g frische Beeren, z. B. Heidelbeeren oder Himbeeren
- 30 g Walnüsse
- 2 TL geschrotete Leinsamen
- Etwas Zimt

Zubereitung im Cookit

1. Zutaten einfüllen

Den 3D-Rührer einsetzen. Haferflocken, Milch oder Sojadrink, Wasser, geschrotete Leinsamen und Zimt in den Topf geben.

2. Porridge kochen

Deckel schließen, Messbecher entnehmen.
10 Minuten | 95 °C | Stufe 4

3. Nachquellen lassen

Zwei Minuten nachquellen lassen. Bei Bedarf etwas Milch oder Wasser unterrühren. Den 3D-Rührer entnehmen und abstreifen.

4. Servieren

Beeren waschen und abtropfen lassen. Walnüsse von Hand hacken. Das Porridge auf zwei Schalen verteilen und mit Beeren und Walnüssen garnieren.

Meine Tipps

- Antientzündliche Ernährung: Mit Haferflocken, Beeren, Walnüssen und Leinsamen passt dieses Porridge gut in eine pflanzenbetonte, antientzündliche Ernährungsweise. Möglichst ohne zusätzlichen Zucker genießen. Entscheidend ist die Ernährung insgesamt; ein einzelnes Gericht verspricht keine bestimmte Wirkung auf Entzündungen.
- Leinsamen dicken mit an. Nach dem Quellen die Konsistenz prüfen und bei Bedarf esslöffelweise Flüssigkeit ergänzen.
- Beeren erst beim Servieren dazugeben. Walnüsse für mehr Aroma kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Beim Aufwärmen etwas Milch oder Wasser ergänzen und gut umrühren. Mit ungesüßtem Sojadrink ist das Rezept vegan.

Einordnung: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Antientzündliche Ernährung.