

WIESENBLUMEN- PORRIDGE

ZUTATEN für 2 Portionen

100 g Haferflocken, Kleinblatt
 400 ml Milch, 3,8% Fett
 1 kleiner Apfel, fein gerieben
 3 TL Honig
 1 weiche(n) Pfirsich oder Nektarine, in kleine Stücke geschnitten
 3-4 EL frische oder getrocknete Wiesenblumen (z.B. Kornblumen, Rotklee, Löwenzahn, Gänseblümchen, Schafgarbe, Frauenmantel)
 2 EL Sirup (Holunder, Ahorn, Kokosblüten)

ZUBEREITUNG

- Haferflocken, Milch und Apfel vermengen und 2-3 Stunden (oder auch über Nacht) zugedeckt ruhen lassen.
- Dann einige Minuten unter ständigem Rühren aufkochen, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Vom Herd nehmen, Honig und den Pfirsich oder Nektarine untermengen.
- Die getrockneten Wiesenkräuter einrühren (1 EL für die Dekoration aufheben) und in zwei Schüsseln füllen.
- Mit frischen Blüten bestreuen und mit Sirup begießen.

TIPP

Porridge ist als wärmendes Winterfrühstück bekannt. Es schmeckt aber auch kalt hervorragend. An heißen Sommertagen bereite ich es am Vorabend zu und stelle es über Nacht in den Kühlschrank.

Im Sommer wird die süßende Banane durch erfrischendes, sehr reifes Steinobst ersetzt.

