

Haferflocken-Frühstück-Basis aus dem Dampfgarer

Zutaten:

- 1 Apfel, Bio-Qualität
- 5 EL Haferflocken
- 1 Handvoll Goji-Beeren
- 1 Handvoll Rosinen oder Cranberries
- 240 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Nüsse nach Wahl
- 2 EL Hanfsamen

Zubereitung:

Den Dampfgarer auf 100° und 100% Dampf vorheizen.

Den Apfel waschen und raspeln. Zusammen mit den Haferflocken, Goji-Beeren und Rosinen in eine ungelochte Dampfgarschale geben. Mit 240 ml Wasser auffüllen und gut mit einer Gabel verrühren - die Haferflocken sollen gut benetzt und im Wasser sein. Im vorgeheizten Dampfgarer 10 Minuten garen. Etwas Auskühlen lassen und Walnussöl, Nüsse und Hanfsamen unterrühren.

TIPP: Die Frühstücks-Basis alleine schmeckt köstlich. Statt dem Apfel schmecken auch Birne, Marillen und Zwetschken gedünstet sehr gut. Frisches Obst, klein geschnitten, rundet das Ganze noch ab. Nach Lust und Laune mit 1 Becher Kefir, Topfen oder 1 Becher Joghurt 1% vermischen. Auch sind Lein- oder Chiasamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Kokosraspel, gerösteter Buchweizen oder Flohsamenschalen sehr nährstoffbringende Zutaten, die für mehr Abwechslung sorgen. Falls mehr Süße gewünscht wird ein TL Honig darüber träufeln.

Portionen: 2 Portionen

Quelle: Gesund mit Genuss