

## Warmes Frühstück

### Haferflocken

#### Porridge

¼ l Wasser und 1 Prise Salz, etwas Orangen- oder Zitronensaft,  
3 gehäufte El Haferflocken bei geringer Hitze 15- 20 Minuten kochen  
1 TL Honig oder Ahornsirup überträufeln  
mit einer Prise Zimt oder Kardamom nach Belieben würzen.  
Im Sommer mit vollreifem Obst wie Aprikose, Nektarine, Birne, Pfirsich - in feine  
Spalten geschnitten – garnieren.

#### Pikante Variante wahlweise:

1 geriebene Karotte kurz mitkochen  
fein geschnittene Frühlingszwiebeln und geriebenen Ingwer mitkochen  
1 EL Butter unterrühren  
1 Prise Pfeffer oder Muskat  
1 dicke Scheibe Putenbrust in Würfel geschnitten und Schnittlauch  
1 weich gekochtes Ei, Sojasoße, 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne

#### knusprige Haferflocken mit Pflaumen

Am Vorabend:

4 getrocknete Pflaumen in Wasser einweichen.

Am Morgen:

2-3 EL Haferflocken

in Pfanne ohne Fett 2-4 Min. langsam  
rösten und würzen mit

wenig frischer geriebener Ingwer

1 kl. Prise Meersalz

1 EL Zitronensaft

1 Msp. Kakao

Haferflocken auf Teller verteilen

die eingeweichten Pflaumen mit etwas

Einweichwasser

wenig Zimt

in einem kleinen Topf erwärmen  
dazugeben und etwas köcheln  
lassen.

grob gehackte Nüsse

in einer beschichteten Pfanne ohne  
Fett rösten

Pflaumen auf Haferflocken verteilen und den Saft darüber träufeln.

Mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

Nach Belieben mit einem Tupper geschlagene Sahne servieren.