

## Porridge

Für 1 Person

### Zutaten:

40 g Haferflocken  
120 ml Wasser oder Milch Ihrer Wahl

### Toppings

Honig, Obst der Saison, Nüsse, Leinsamen, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne, Mandelmus, Erdnussmus, Gewürze wie Vanille, Zimt, Kakao



## Zubereitung

### Für Eilige:

Die Haferflocken mit heißer Milch oder warmen Wasser übergießen.

Ca. 5 Minuten quellen lassen

Anschließend mit den Toppings ihrer Wahl verfeinern und genießen.

### 2. Möglichkeit der Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch oder dem Wasser in einen Topf geben, umrühren.

Alles einmal aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Öfters umrühren.

Sobald das Porridge eine cremige Form angenommen hat, den Topf vom Herd nehmen.

Den Brei in eine Schüssel geben und diesen nach Belieben verfeinern.

Und wenn es mal ganz schnell gehen muss am Morgen, ist die beste Alternative:

Naturjoghurt oder Joghurt ihrer Wahl mit Obst der Saison anrichten und mit Toppings verfeinern.



## Overnight Oats

Für 1 Person

### Zutaten:

40 g Haferflocken  
120 ml Wasser oder Milch Ihrer Wahl

### Toppings

Honig, Obst der Saison, Nüsse, Leinsamen, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne, Mandelmus, Erdnussmus, Gewürze wie Vanille, Zimt, Kakao

## Zubereitung

Die Haferflocken werden mit der Flüssigkeit oder dem Joghurt in einem verschließbaren Gefäß vermischt. Gerne können Sie hier schon Obst untermischen.

Diese Mischung stellen Sie über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen können Sie ihre Overnights nach Belieben verfeinern.

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

## Pancakes mit Haferflocken

Für ca. 12 Stück

### Zutaten:

150 g	Mehl (z.B. Dinkel- oder Mandelmehl)
50 g	Haferflocken
1 EL	Backpulver
240 ml	Milch
1	Ei
2 EL	Öl

### Toppings

Ahornsirup, Früchte, Mandelmus, Erdnussmus, Apfelmark



## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Milch, Ei und Öl hinzufügen – verrühren, so dass alle Zutaten gut vermischt sind.

Eine beschichtete Pfanne leicht einfetten, 1 kleine Kelle oder 3 TL Teig in die Pfanne geben.

Die Pancakes umdrehen, wenn Blasen entstehen und der Rand trocken ist.

Mit Ahornsirup und Früchten oder Toppings nach Wahl servieren.