



KOKO Familienzeit



Ein besonderes Familienfrühstück mit einem warmen Früchte-Porridge

In der kalten Jahreszeit ist ein warmes Frühstück sehr wohltuend. Es ist gesund, und wärmt uns von Innen. Vielleicht habt ihr am Wochenende Zeit und ihr bereitet euch ein ganz besonderes Frühstück zu.

Für eine Portion Porridge benötigt ihr:

- 40 g Haferflocken
- 200 g Wasser oder Milch
- Salz



Gebt die Getreideflocken mit der Flüssigkeit und etwas Salz in einen Topf, und bringt sie unter Rühren zum Kochen. Danach noch 2-3 Minuten köcheln lassen, bis der Getreidebrei eine cremige Konsistenz hat.

Köstliche Gewürze:

Der Haferbrei kann nun beliebig gewürzt werden, Worauf habt ihr Lust?

Zimt, Vanille, 1 – 2 EL Kakao/ 1-2 EL Kokosflocken

Der Getreidebrei kann mit 1 – 2 EL Zucker, Honig oder Agavensaft gesüßt werden.

Frisches Obst:

Besonders gut zum Porridge passt frisches Obst wie z.B. Äpfel, Bananen, Trauben, Heidelbeeren, Pflaumen, Feigen je nach Saison. Der fertige Früchteporridge kann überdies mit Nüssen und Mandeln bestreut werden! Deckt den Frühstückstisch mit winterlichen Servietten, zündet eine Kerze an und genießt das warme Frühstück mit eurer Familie.

Du möchtest uns etwas mitteilen? Dann sende uns ein Mail an familienraum@koko.at