

## Apfel Porridge - Bircher Style

Porridge Rezept - Vegan, glutenfrei, ohne Zucker

Dieses Porridge Rezept ist schnell und einfach zubereitet, vegan, glutenfrei und ohne Zucker. Es lässt sich bestens in die Arbeit, auf den Berg oder zum Picknick am See mitnehmen. Nach Wunsch können Rosinen oder ein anderes Trockenobst hinzugegeben werden.

Dieses Porridge ist leicht, gesund und mit den frisch gerösteten Haselnüssen einfach lecker. Für uns beginnen viele Tage mit einem herrlichen Porridge am Morgen. Bei diesem veganen Rezept können die Äpfel mit Rosinen ergänzt werden und das Porridge erhält einen „Bircher Style“. Natürlich eignen sich genauso andere Früchte wie Birnen, Trauben oder Pfirsiche - das ist eine Saisonelle Frage und einfach Geschmacksache. Der ein oder die andere von uns braucht vielleicht noch etwas mehr Energie und deshalb gesundes Fett dazu. Hier empfehle ich gerne Mandelmuss. Einfach direkt in das Müsli einrühren oder am Schluss oben drauf geben. Eine Variante die uns außerdem sehr gut gefällt ist das Porridge mit Feigen. Porridge lässt sich bestens in die Arbeit, auf den Berg oder zum Picknick am See mitnehmen. Wer sein Porridge gerne etwas kerniger haben will, der nimmt Großblatt Haferflocken. Wenn man die old style Haferflocken am Abend zuvor einweicht, spart man am Morgen Zeit und hat ganz einfach am nächsten Morgen hippster „Overnight Oats“. Wer jetzt keinen Pflanzenjoghurt Zuhause hat aber dennoch unbedingt dieses Müsli ausprobieren will, der nimmt Kleinblatt Haferflocken, weicht diese in etwas mehr Wasser ein, lässt den Joghurt weg und es wird mit den Gewürzen und der Zitrone genauso lecker - probiere es einfach aus.

Zubereitung 5 Minuten

Quellzeit 10 Minuten

### FÜR 2 PERSONEN

- 1 Becher Haferflocken, feinblatt
- 1 Tasse Wasser
- 4 EL Pflanzenjoghurt
- 1 kleiner Apfel, grob gerieben
- 3 EL Haselnüsse, gehackt und geröstet
- 1-2 TL Zitronensaft
- etwas Zimt
- etwas Kardamom
- etwas Muskat
- etwas Salz

### TOPPING

- Ahornsirup
- Leinsamen, geschrotet
- Zimt

Haferflocken in einem Topf leicht anrösten bis sie duften, mit dem Wasser aufgießen und mindestens 10 Minuten quellen lassen.

Alle anderen Zutaten mit den eingeweichten Haferflocken gut verrühren und abschmecken.

Mit dem Topping anrichten.

Tipp

Die Flocken evtl. über Nacht einweichen und aus den old style Flocken werden hipster "Overnight Oats"

Eventuell mehrere Portionen zubereiten, und im Kühlschrank aufbewahren - das spart Zeit.