

# PORRIDGE



## Porridge:

Gerade in der kälteren Jahreszeit empfehle ich morgens ein warmes Porridge.

So bekommt der Magen zum Start in den Tag gleich etwas Warmes und Nahrhaftes und es ist zudem schnell zubereitet und gut verdaulich.

## Zutaten (für 1 Pers.):

- ca. 50 g Hafer- oder Dinkelflocken
- ca. 100 ml Flüssigkeit (heißes Wasser, Hafer- oder Mandelmilch)
- 1/2 geriebener Apfel (oder eine 1/2 Banane)
- eine Handvoll Himbeeren oder Granatapfelkerne
- *nach Belieben*: Mandeln, geschrotener Leinsamen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Walnüsse, Kokosflocken
- evtl. etwas Zimt, Ahornsirup oder Honig

## Zubereitung:

- die Hafer- oder Dinkelflocken mit heißem Wasser bzw. heißer Mandel- oder Hafermilch übergießen und etwas quellen lassen
- einen halben geriebenen Apfel und Himbeeren zufügen
- nach Belieben mit Nüssen, Samen und Kokosflocken bestreuen
- bei Bedarf mit Zimt würzen oder mit Ahornsirup/ Honig süßen



# PORRIDGE



## Good to know

**Mandeln, Nüsse** und **Kerne** sind eine gute Eiweißquelle und somit u.a. auch wichtig für die **Hormonbildung**, sowie für den **Muskelaufbau**.

**Sonnenblumenkerne** und **Leinsamen** enthalten neben anderen, wichtigen Nährstoffen **Lignane**, sog. **Phytoöstrogene**. Sie haben eine östrogenartige Wirkung und können somit unseren Hormonhaushalt positiv beeinflussen und zum Beispiel gegen Hitzewallungen eingesetzt werden.

**Obst** hat einen größeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, weshalb es nicht empfehlenswert ist, den ganzen Tag über Obst zu essen. Den geringsten Einfluss auf den Blutzucker haben **Beeren**, wie zum Beispiel **Himbeeren**.

**Granatapfelkerne** enthalten viele sog. **Antioxidantien**, die gut gegen Entzündungen wirken und die Abwehrkräfte stärken.

**Haferflocken** enthalten u.a. viele **B-Vitamine**, die gut für unsere Nerven sind, aber auch für unsere Haut und unsere Haare.

Generell empfehle ich, **Kuhmilch** zu vermeiden, und durch heißes Wasser, **Hafer-** oder **Mandelmilch** zu ersetzen.

