

# Porridge mit Früchten

## Für 4 Personen

600 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Prise Zimt
90 g Haferflocken	2 EL gehobelte Mandeln	2 Grapefruit
Honig	1 Apfel, säuerlich	1 Banane
400 g Natur-Jogurt	1 EL Zitronensaft	2 EL Goldleinsamen

In einem Topf 600 ml Wasser, 1 Prise Salz und Zimt aufkochen.

Haferflocken einstreuen und einmal aufkochen lassen. Haferflocken auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Trennhäute ausdrücken, abtropfenden Saft auffangen. Grapefruitsaft und 2 EL Honig verrühren.

Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke und Honig-Grapefruitsaft mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

Das Haferflocken-Porridge in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Joghurt unterrühren. Porridge nach Geschmack mit wenig Honig und Zitronensaft abschmecken.

Porridge in 4 Schälchen/Bowls verteilen. Die Fruchtmischung darauf verteilen. Mit Leinsamen und Nüssen bestreuen und anrichten.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2024