Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Ein perfekter Start in den Tag: Bodensee Porridge mit Apfel, Süßkartoffel & Ingwer

Fit in den Tag

Wer richtig frühstückt, hat mehr vom Tag, ist fitter und versorgt seinen Körper mit den Vital- und Nährstoffen, die dieser braucht. Unser Porridge ist hier die richtige Wahl. Erprobt haben wir das auf der grünen Woche in Berlin. Da gab es täglich für alle Zuschauer und unsere Aussteller das sagenhafte Bodensee-Porridge. Wir nennen es Bodensee-Porridge, da die Äpfel, die Süßkartoffeln, das Zitronengras und der belebende Ingwer vom Bodensee bzw. von der Insel Reichenau kommen. Uns hat der kräftige Brei täglich zu Höchstleistungen verholfen.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für Bodensee "**Porridge mit Apfel, Süßkartoffel & Ingwer**":

Zutaten

Porridge mit Apfel, Süßkartoffel & Ingwer

- 2,5 Liter Apfelsaftschorle
- 500 ml Apfelsaft (Streuobstapfelsaft)
- 500 g Haferflocken, gemahlen
- 350 g Süßkartoffel, grob gerieben
- 2 Äpfel, geschält & klein gewürfelt
- 1 Zitronengras, gehackt
- 1-2 cm frischer Ingwer
- 1-2 cm frischer Kurkuma
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 1/4 Tonkabohne, gerieben
- Extra: gehackte Nüsse oder Pistazien zum bestreuen sowie nach Wunsch: Honig zum Servieren

Tipp: Achten Sie beim Einkauf auf das **Biozeichen Baden-Württemberg** oder das **Qualitätszeichen Baden-Württemberg (QZBW)**. So erhalten Sie Produkte mit gesicherter Qualität und nachvollziehbarer Herkunft aus Baden-Württemberg!

Zubereitung

In einem Topf Apfelsaftschorle und Apfelsaft mit Zitronengras, geriebenem Ingwer und Kurkuma (Tipp: Beim Reiben Handschuhe benutzen), Kardamomkapseln, Zimtstange und geriebene Tonkabohne aufkochen. Die Haferflocken in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu Pulver mixen.

Den heißen Apfelsaft-Mix durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Nochmals aufkochen. Nun die Apfelwürfel und die grob geraspelte Süßkartoffel zugeben. Wieder aufkochen, dabei nach und nach das Haferflockenpulver zugeben und einrühren.

Sobald alles eine Minute gekocht hat, wird der Topf von der Kochstelle genommen. Porridge in Schüsseln oder Suppenteller füllen und nach Wunsch mit Nüssen und Honig verfeinern.