

Fein gefrühstückt mit Porridge mit Feigen, Joghurt und Honig



Gesunder Start in den Tag

Ein gutes Frühstück hilft bekanntlich auch gut über den Tag. Allerdings sollte das Frühstück leicht und gut verträglich sein. Haferbrei (modern: Porridge) ist da eine gute Wahl, denn der Brei ist einfach und schnell zubereitet. Zudem lässt dieser sich auf jeden Geschmack abwandeln. Momentan gibt es frische Feigen, die sogar in Baden-Württemberg wachsen. Das macht den Brei noch fruchtiger und ergiebiger, sodass jeder bis zum Mittag satt bleibt. Heimischer Honig und die ersten Walnüsse aus dem Ländle runden das Frühstücksgesamt ab. So verwöhnt kann die Woche zu Ende gehen und das Wochenende beginnen. Denn gut gefrühstückt lässt sich wunderbar am Wasen wandern oder zur SWR1 Pfännle nach Eppingen reisen.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Porridge mit Feigen, Joghurt und Honig**:

Zutaten

- 100 g Haferflocken, feinblättrig
- 350 ml schwarzer Johannisbeersaft oder Kirschsafft
- 12 Feigen, reif
- 200 g Joghurt
- 4 EL Honig
- 50 g Walnüsse, grob gehackt

- Etwas Zimt
- 1/2 Bio-Zitrone, Abrieb
- Wer möchte: ein paar kleine Basilikumblätter

Zubereitung

In einem Topf den Saft und 350 ml Wasser (oder Früchtetee) mit den Haferflocken circa 5 Minuten sanft köcheln bis ein sämiger Brei entsteht. Den Topf beiseitestellen. Mit Zimt und etwas Zitronenabrieb verfeinern.

Tipp: wer möchte, püriert den Brei mit einem Pürierstab, um eine feine Konsistenz zu erhalten.

Den Haferbrei auf 4 Schalen verteilen.

Den Joghurt verteilen.

Die Feigen waschen und vierteln und auf den Joghurt legen.

Alles mit Honig, Walnüssen und Zimt verfeinern.

Wer möchte, streut ein paar junge, kleine Basilikumblätter über den Porridge.