

Mehr Power: Porridge mit heimischen Kiwibeeren



Superfrüchtchen aus Baden-Württemberg

Kiwibeeren werden auch als „kleine Schwester der Kiwi“ oder Mini-Kiwi bezeichnet. Seit wenigen Jahren wachsen und reifen diese Früchte auch in Baden-Württemberg. Sie gehören zu der Familie der Strahlenfruchtgewächse, sind so groß wie Stachelbeeren und haben eine glatte, essbare Schale. Den vollen Geschmack entfalten die kleinen Superfrüchte, wenn diese vor dem Verzehr etwa ein bis zwei Tage bei Zimmertemperatur reifen. Die Mini-Kiwis lassen sich gut einfrieren oder zum Beispiel zu Konfitüre, Püree oder Smoothies verarbeiten.

Für das heutige Powerrezept habe ich Kiwibeeren in ein cremiges Porridge verarbeitet. Das gibt Kraft und

schmeckt köstlich.

Hier die Rezeptur für "**Porridge mit heimischen Kiwibeeren**":

Zutaten

Für 4 Personen:

- 500 g Kiwibeeren (aus Baden-Württemberg)
- 100 g Dinkel- oder Haferflocken
- 500 g Milch
- Etwas Pfefferminze und Basilikumblätter
- Abrieb eine Bio-Limette
- Mark einer Vanilleschote
- Wer möchte: Zucker oder Honig nach Belieben

Zubereitung

Für das Porridge die Milch mit Vanillemark zum Kochen bringen.

Die Dinkel- oder Haferflocken zugeben und 1 Minute rührend kochen.

Den Topf beiseitestellen und eventuell mit Zucker oder Honig süßen.

Die Kiwibeeren waschen und halbieren.

Die Hälfte der Kiwibeeren und dem Limettenabrieb mit dem Porridge vermengen und fein pürieren.

Zum Servieren den Porridge in Schalen abfüllen und mit Kiwibeeren belegen.

Mit Kräutern garnieren und servieren.