

## *Hafer-Porridge für die Fastenzeit*

### **Zutaten:**

- 30-60 g feine oder grobe Haferflocken  
Haferkleie/Haferkleiefleggs und nach  
Belieben 1 Esslöffel Floh-/Cia-/ Leinsamen
- 100-200 ml Wasser oder Tee, Kaffee, Espresso oder  
milchfreie Alternative z.B. Hafer-/Hirse-  
/Mandelgetränk
- 50-100 g Naturjoghurt „stichfest“ oder  
griechischer Joghurt
  
- 50-100 g Obst nach Saison (z.B. TK-Beerenfrüchte,  
Mandarine, Apfel, Kaki  
  
oder
- 10-20 g Nüsse, Mandeln (-Mus), Sesam,  
Sonnenblumen- oder Kürbiskerne,  
Erdmandelflocken
- Gewürze Vanille, Zimt, Ingwer, Bratapfel-, Lebkuchen-  
Spekulatiusgewürz

### **Zubereitung:**

Haferflocken mit warmer/heißer Flüssigkeit übergießen/kurz aufkochen und mind. 5-10 Minuten quellen lassen. Nach Belieben noch etwas Flüssigkeit und/oder Joghurt zugeben. Obst oder Nüsse dazugebe und mit den Gewürzen verfeinern.

*Guten Appetit wünscht Ihnen  
Monika Brenz-Rickert*