

Kraftvoll in den Tag starten...

Porridge bzw. Haferbrei

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 1-2 Personen:

- ca. 100 g Haferflocken
 - ca. 200 ml Milch (alternativ geht auch Reismilch, Vanille-Hanf-Milch oder eine andere pflanzliche Milch AUSSER Sojamilch)
 - 2 EL Ahornsirup oder Honig
 - 1 Pr. Salz
 - 1/2 TL Kardamom oder Zimt (wenn toleriert)
 - 2 Blätter Zitronenmelisse (Deko)
-

Zubereitung:

Milch mit Haferflocken und der Prise Salz in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen (es blubbert, wenn es kocht). Den Topf vom Herd nehmen. Zugedeckt (mit Deckel) für 10 Minuten stehen lassen, damit der Brei aufgeht, bevor er in den Magen kommt. Dann noch einmal

umrühren.

Bei Bedarf einen Schuss Milch nachgießen, um den Brei cremiger zu machen. In Müslischüsseln oder tiefe Teller füllen und garnieren, z.B. mit jeweils 1 EL Ahornsirup oder Honig, etwas Kardamom oder Zimt, wenn es vertragen wird und jeweils einem Blatt Zitronenmelisse.

Andere Varianten:

- Fertigen Haferbrei mit **Apfelscheiben** oder **Heidelbeeren** garnieren.
- Statt Gewürzen etwas **Kakaopulver** einrühren (wenn das vertragen wird), um **Schokoporridge** zu machen. Achtung: Schokolade gilt aufgrund der enthaltenen anderen biogenen Amine (quasi kein Histamin enthalten) als schlecht verträglich bei HIT. Manchmal wird Schokolade bzw. Kakao in Maßen vertragen, vor allem dann, wenn am selben Tag noch nichts Histaminreiches gegessen wurde.

Tipp:

Porridge geht auch **glutenfrei**. Dazu einfach als glutenfrei deklarierte Haferflocken verwenden.



Guten Appetit!

– sagt auch Kater Momo (aber er mag weder Zucker, noch Zimt oder Getreide)

(c) Histamin-Pirat