



Heidelbeer-Bananen-Hirse-

Porridge – warm, nährend und vielseitig

Haferporridge

Vollkornhaferflocken mit Wasser oder Pflanzenmilch aufkochen

Bei ganz niedriger Hitze köcheln, bis es cremig wird

Als **Overnight-Oats** vorbereitet: mit Milch oder Pflanzenmilch übergießen nicht im
Kühlschrank übernachten lassen und am Morgen im Backofen bei 40°
für ca. 20 Minuten erwärmen (ggf den Ofen programmieren, wenn das geht –
dann ist alles schon fertig).

Variationen: Obst (z. B. Apfelstücke mit Zimt), Nüsse, Samen

Vorteile:

- Reich an Ballaststoffen und Beta-Glucanen → gut für Blutzucker und Cholesterin
- Unterstützt das Hormongleichgewicht (positiver Effekt auf Testosteron und Insulin)

Hirseporridge

1 Teil Hirse (möglichst kleinkörnig, geht schneller) mit 3 Teilen Wasser aufkochen bei ganz
niedriger Hitze köcheln und quellen lassen Nicht umrühren während des
Köchelns, damit die feine Schale intakt bleibt

Variation: Apfelstücke in Butter andünsten, Hirse dazugeben, mit Zimt abschmecken

Vorteile:

- Glutenfrei und leicht verdaulich

- Stärkt nach TCM die Mitte
- Besonders günstig bei PCO-Syndrom

Tipp für den Alltag

Porridge am Morgen wärmt, gibt Energie und lässt sich jeden Tag neu variieren. Ob Hafer oder Hirse - beide Varianten sind gesund und alltagstauglich.