

# Micro-fermentierter Porridge

Fermentierter Porridge eignet sich hervorragend als leckeres Frühstück. Er ist einfach zuzubereiten und muss, wenn man ihn fermentiert, auch nicht gekocht werden. Die Konsistenz ist am nächsten Morgen dieselbe. Doch der Nutzen durch die vervielfachten Mikronährstoffe und die guten Bakterien für den Darm sind gar nicht zu vergleichen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Fermentationszeit: 12 Stunden

Benötigtes Zubehör: Micro-Fermentationsglas mit Membran

Zutaten pro Person:

Für den Haferbrei

60 g Haferflocken

200 ml Wasser

1 Messlöffel Histaprotect

Zum Veredeln am nächsten Morgen

1 TL Zimt

½ TL Curcuma

½ TL Ingwer

2 EL Mandeln

1/2 Apfel

1/2 Banane

ca. 200 ml Pflanzenmilch (Mandel-, Reis- oder Hafermilch)

Zum Garnieren:

2 EL Trockenfrüchte wie Rosinen oder Cranberrys

Zubereitung:

- 1) Wasser in das Fermentationsglas geben.
- 2) Ein Messlöffel Histaprotect in das Glas dazugeben und mit einem Holzlöffel gut umrühren.
- 3) Die Haferflocken dazu geben und nochmal umrühren. Glas mit dem Membraneinsatz verschließen.
- 4) Über Nacht bei Zimmertemperatur (min. 22° C) fermentieren lassen.
- 5) Am nächsten Morgen die übrigen Zutaten in einem Mixer geben oder mit einem Pürierstab gut mixen.
- 6) Die Haferflocken am Morgen durch ein nicht-metallenes Sieb abgießen und den anderen Zutaten beimengen.
- 7) Die Pflanzenmilch hinzugeben.
- 8) Gerne noch mit ein paar Trockenfrüchten garnieren.