



Porridge, das Powerfood fürs Office



Was braucht es?

- Haferflocken, Kleinblatt (1/2 bis zu einer Tasse)
- Flüssigkeit in Form von Wasser, Milch, Reismilch, Hafermilch (doppelte Menge, wie Haferflocken)
- Saisonales Obst (Äpfel, Birnen, Trauben,...)
- Lieblingsnüsse gehackt (Mandel, Walnüsse, Kokosnuss, Sesam,...)
- Trockenfrüchte (getrocknete Beeren, Rosinen, Datteln, Feigen, Pflaumen...)
- Zum Abschmecken: natives Olivenöl, Kokosfett oder auch Butter
- Gewürze, je nach Lust und Laune, besonders empfehlenswert Vanilleschote, Zimt, Kardamom oder auch geriebene Orangenschale
- Süße: Rohrzucker, Honig, Agavendicksaft, Birkenzucker ...



Zubereitung

- Haferflocken in doppelter Menge Flüssigkeit kurz aufkochen lassen
- Geschnittenes Obst, Trockenfrüchte und geriebene Nüsse hinzufügen
- Porridge bei niedriger Stufe 5 bis 10 Minuten ziehen lassen
- Mit Öl oder Butter abschmecken
- Mit Gewürzen - und optional Süße - verfeinern



Wirkung

- Porridge ist ein perfektes Office-Gericht, da er satt macht, rasch Energie liefert und als Nervennahrung gilt.
- In der TCM sind Haferflocken als wärmend eingestuft und daher besonders in der kühlen Jahreszeit zu empfehlen.
- Haferflocken sind reich an Mineralien, Ballaststoffen & sekundären Pflanzenstoffen, zählen daher zu den Superfoods.



Tipp:

- 1) Um die Bekömmlichkeit zu steigern und die Verdauung zu erleichtern, können Haferflocken am Vortag eingeweicht werden. Kleinblatt Flocken sind leichter zu verdauen als Großblatt Flocken. Auch die oben beschriebenen Gewürze helfen, die Verdauung zu fördern.
- 2) Wenn es schnell gehen soll, ist es ebenfalls empfehlenswert Haferflocken in Wasser oder auch Reismilch/Milch quellen zu lassen.