



Porridge mit Rhabarberkompott

Porridge gibt es in vielen verschiedenen Varianten – einer unserer Favoriten ist die warme und schokoladige Variante mit dem extra Immunbooster Rhabarberkompott. Rhabarber liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe, während die Alleskönner Haferflocken einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora haben – sie sind leicht verdaulich und reich an Ballaststoffen und sogar eine pflanzliche Eiweißquelle.

Gesamtzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

Rhabarberkompott

- 500 g Rhabarber
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Ceylon Zimt
- 1 Prise Salz
- Süße nach Wahl (Honig, Agavendicksaft, ...)

Porridge

- 200 g zarte Haferflocken
- 1 l Flüssigkeit (Wasser, Milch und/oder Pflanzenmilch)
- 40 g entölten Kakao
- 1 Prise Salz
- 80 g gehobelte Mandeln

1 Rhabarber waschen, Blätter und Stielende abschneiden und ggf. die faserige Haut mit einem Messer abziehen. Das Gemüse in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Etwa 5–10 Minuten weichkochen und in einem Sieb abgießen.

2 Im Anschluss die Rhabarberstücke in einem hohen Gefäß mit einem Handmixer pürieren und mit dem Mark einer Vanilleschote, Zitronensaft, Zimt und Salz in einem Topf köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird – wir bevorzugen eine dickflüssige Masse.

3 Währenddessen Haferflocken für 5 Minuten in einer nicht gefetteten Pfanne unter ständigem Wenden anrösten. Die Flüssigkeit in einem Topf erwärmen und den Kakao langsam mit einem Schneebesen einrühren.

4 Die angerösteten Haferflocken und Salz zum Kakao geben, die Masse kurz aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis eine zähe Masse entsteht. Währenddessen die gehobelten Mandeln in der nicht gefetteten Pfanne kurz goldbraun anrösten.

5 Zum Schluss das Porridge in Schüsseln verteilen und die gehobelten Mandeln darüber streuen. Das Rhabarberkompott mit in die Schüssel geben oder separat anrichten.

Tipp: Je tiefer das Rot der Haut und des Fruchtfleisches des Rhabarbers, desto milder und süßlicher ist der Geschmack. Für eine schöne rosa Farbe des Kompotts die Haut mit verwenden.

Guten Appetit!

#healthyHUK