

Porridge selber machen

Fertigprodukte enthalten viel Zucker, besser fährt wer selber macht...

Zu Recht ist Haferbrei (auch Porridge oder Oatmeal) wieder beliebt. Denn er macht satt und ist gut fürs Herz. Aber Vorsicht bei Fertigprodukten, diese enthalten viel Zucker, Aromen und umstrittene Zusatzstoffe.

Hafer - Gesundes Getreide

Hafer punktet vor allem durch die vielen Nahrungsfasern. Dazu gehört das Beta-Glukan. Studien haben gezeigt, dass es die Cholesterinwerte im Blut verbessert. Wer also regelmässig Hafer isst, bekommt seltener einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder Diabetes.

Die Fasern machen zudem lange satt, helfen so beim Abnehmen und regulieren den Blutzucker. Aber auch viele B-Vitamine, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink sind im Hafer vorhanden.

Fertig mit Fertigprodukten

Fertigprodukte enthalten viel Zucker. Der Porridge von Emmi beispielsweise hat 20 Gramm Zucker, dies entspricht fünf Würfeln! Zudem stecken Aromen und umstrittene Zusatzstoffe – wie das Carrageen – drin, welches unter anderem allergieähnliche Beschwerden verursachen kann.

Quelle: Beobachter Gesundheitstipp 10/17

Originalrezept

Es braucht keinen Fertigporridge. Haferbrei lässt sich ganz einfach selber zubereiten. Das Originalrezept enthält auch keinen zugesetzten Zucker, sondern nur eine Prise Salz. Wer mag, kann den Brei mit Früchten, Fruchtmasse oder Gewürzen (wie Vanille, Zimt, o.ä.) aromatisieren.

Grundrezept Porridge

- 4 gehäufte EL Haferflocken
- 2.5dl Milch
- 1 Prise Salz

Haferflocken, Milch und Salz zusammen aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt wenige Minuten stehen lassen.

Hafer-Trunk für die Eiligen...

Wenn es schnell gehen soll:

- 1 EL (gehäuft) Haferflocken
- 2.5dl Wasser
- 1 Banane
- 1 TL gemahlene Mandeln
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 TL Honig

Haferflocken, Wasser, Banane und Mandeln im Mixer pürieren. Mit Zitrone, Zimt und Honig abschmecken.