

## Lisas Porridge

### Zutaten pro Person:

70 g Haferflocken  
250 ml Hafermilch  
1 TL Kokosöl (mit Geschmack)  
1 Dattel  
1 kleine Prise Salz

### So wird´s gemacht:

Dattel in kleine Stücke schneiden (diese süßt Dein Porridge). In einen Topf geben. Kokosöl dazutun und schmelzen lassen. Haferflocken und Hafermilch ebenfalls in den Topf geben und alles aufkochen lassen. Den Haferflocken bei kleinerer Hitze Zeit geben die Flüssigkeit aufzusaugen. Dabei öfters umrühren. Je nach dem wie Du die Konsistenz magst - flüssig oder fester - nach Belieben Wasser oder mehr Hafermilch dazutun.

Wir essen das Porridge mit Banane, Obstsalat oder Kompott (Marille, Zwetschke, Apfel, Birne ...)

### „Pimp your Porridge“ mit:

- Chiasamen
- Hanfsamen
- Gepoppter Amarant
- Gemahlene Braunhirse (schmeckt nicht so gut, ist aber super gut für Knochen und Haare)
- Gehackte Nüsse, Rosinen etc.

Lecker ist auch Zimt, vor allem zu Porridge mit Marillenkompott und Poppamarant, das erinnert dann an geschmacklich ein bisschen an Mariellenknödel.

### Varianten:

- Banane, Apfel, Nüsse, Feigen, Trockenpflaumen usw. mitkochen.
- Kleine Apfelstücke und Kardamom mitkochen.