

**Porridge: simpel, aber gut**

Das Originalrezept für Porridge sieht nur wenige einfache Zutaten vor. Am wichtigsten sind die Haferflocken. Personen, die auf eine glutenfreie Ernährung angewiesen sind, können auch Hirseflocken verwenden.

Die Haferflocken mit Milch (oder Milch und Wasser) in eine kleine Pfanne geben. Eine Prise Salz zufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Den Herd auf die kleinste Stufe schalten, weitere 5 Minuten rühren, bis der Porridge dick wird.

Angerichtet wird der Porridge mit Zucker. Wer will, verfeinert seinen Frühstücksbrei mit Butter oder einem Schuss Rahm.

Und für ganz Gesundheitsbewusste: Garnieren kann man den Porridge noch mit frischen Früchten.