

Porridge Bratapfel



Photo by Mae Mu on Unsplash

Porridge mit Bratapfel rundet mit getrockneten Apfelstückchen, leckeren Mandeln, exotischem Kokosblütenzucker und würzigem Zimt jede Mahlzeit ab. Ob für ein gesundes Frühstück oder in den Streuseln eines Apple Crumbles, der Bratapfel Porridge ist vielseitig einsetzbar.

PORRIDGE FÜR DIE UMWELT

Der Anbau der Haferflocken erfolgt CO₂-neutral. Der Kokosblütenzucker und der Zimt von Bananeira sind Fairtrade zertifiziert. Und natürlich spart ihr mit eurem verpackungsfreien Einkauf jede Menge Verpackungsmaterial.

Wie viel Plastik wird eingespart?

Im herkömmlichen Supermarkt wird Porridge in der Regel in 500-Gramm Packungen angeboten, die aus Polypropylen (OPP) bestehen. Migori bezieht den Porridge in Papiersäcken zu jeweils 20 Kilogramm und verkauft ihn verpackungsfrei. Damit werden pro 20 Kilogramm Papiersack zirka 40 Plastikeinzelverpackungen gespart.



40
Plastikeinzel-
verpackungen
gespart



Porridge für den Körper – Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist Porridge sehr gesund – denn Hafer zählt zu den wertvollsten Getreidesorten. Das liegt vor allem an seinem hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt sowie an den enthaltenen Mineralstoffen und Vitaminen. Diese Kombination sorgt für einen geregelten Blutzuckerspiegel und ein starkes Immunsystem.

Die in den Haferflocken enthaltenen B-Vitamine sorgen nicht nur für mehr Power, sondern zusammen mit Spurenelementen wie Zink, Mangan und Kupfer auch für starke Fingernägel und eine gesunde, schöne Haut.

Die positive Wirkung von Haferbrei auf den Darm ist schon länger bekannt. Die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe regulieren die Verdauung und bilden im Magen eine Schutzschicht, die den sauren Magensaft von der Schleimhaut fernhält. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass die Haferspeise die Bakterienflora im Darm positiv beeinflusst. Das lässt sich beispielsweise nutzen, wenn nach einer Antibiotika-Einnahme die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten ist. Haferflocken enthalten zwar viele Kalorien, machen aber nicht unbedingt dick. Sie liefern zwar viel Energie, machen dabei aber auch lange satt. Das liegt vor allem an den enthaltenen Ballaststoffen: Diese dämpfen den Hunger und halten den Blutzucker- und Cholesterinspiegel in Schach.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Energie (inkl. Ballaststoffe)	1614kJ / 385kcal
Fett	7,8g
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	62,2 g
davon Zucker	6,2 g
Eiweiß	11,8 g
Salz (rechnerisch aus Natrium)	0,3 g

Allergene

Glutenhaltige Getreide	Ja
Krebstiere und Krebserzeugnisse	Nein
Eier und Eierzeugnisse	Nein
Fische und Fischerzeugnisse	Nein

Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Soja und Sojaerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Milch und Milcherzeugnisse einschließlich Laktose	Kann Spuren enthalten
Schalenfrüchte und Schalenfruchterzeugnisse	Ja
Sellerie und Sellerieerzeugnisse	Nein
Senf und Senferzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Sesam und Sesamerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Lupinen und Lupinenerzeugnisse	Nein
Weichtiere und Weichtiererzeugnisse	Nein
Schwefeldioxid und Sulphite (SO ₂ >10mg/kg)	Nein

ZUSÄTZLICHE PRODUKTINFORMATIONEN

Was müsst ihr bei der Lagerung beachten?

Den Porridge solltet ihr immer kühl und trocken lagern. Das MHD findet ihr jeweils bei migori im Ladengeschäft auf den entsprechenden Behältern.

Zum Beispiel könnt ihr den Porridge in einem Glas verstauen, in eurer Küche, im Haushaltsraum oder im Keller.



Photo by Monika Grabkowska on Unsplash

Porridge für die Seele – In nur drei Minuten ein warmes Frühstück zaubern? Mit Porridge überhaupt kein Problem. Alles, was du außer Porridge brauchst, sind etwas Milch oder Wasser. Natürlich schmeckt Porridge auch mit Kokos-, Mandel- oder Hafermilch fabelhaft – perfekt für Veganer! Wer mehr als drei Minuten hat, probiert die Banane-Apfel-Hafertaler – vielleicht sogar mit leckeren Toppings.

PORRIDGE

- 50 g Porridge
- 150 ml Wasser oder Milch (von Kühen, aus Soja, Nüssen oder Hafer)

<https://3bears.de/pages/porridge-zubereitung>

BANANE-APFEL-HAFERTALER

- 240 g Porridge Bratapfel
- 120 g Erdnussbutter
- 4 EL Agavendicksaft oder Honig
- 1 Apfel, geschält und in sehr kleine Stückchen geschnitten
- 1 Banane, mit der Gabel zerdrückt
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 1 Handvoll Cranberrys oder andere getrocknete Früchte nach Wahl
- 4 EL Leinsamen, geschrotet
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Zimt

<https://3bears.de/blogs/rezepte/3bears-weihnachts-plaetzchen-rezepte-guide>

Für 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze (600 Watt) erhitzen. Umrühren und für eine weitere Minute erwärmen. Pur oder mit Toppings, wie Nüssen oder Erdbeeren genießen.

Den Ofen auf 175°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Der Teig bleibt ziemlich fest – das muss so sein.

Aus dem zähen Teig etwa 15 Bällchen formen und diese auf das Backblech legen. Mit einer Gabel können die Bällchen aus Haferflocken-zeig flach gedrückt und in Form gebracht werden. Falls der Teig an der Gabel klebt, kann es Helfen, die Gabel immer wieder unter sehr kaltem Wasser abzuspuhlen.

Der Abstand zwischen den Hafertalern muss nicht groß sein – der Teig wird im Ofen nicht aufgehen. Für 15 Minuten backen und danach auskühlen lassen. Beliebig mit Schokolade oder Zuckerguss verzieren!