

## **PORRIDGE MIT ZITRUSFRÜCHTEN**

Reden wir nicht lange um den heißen Brei herum – genießen wir lieber Löffel für Löffel unser warmes Fitmacher-Frühstück mit Vitamin-C-reichen Früchten.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- Zubereitung: 20 Minuten
- ½ l ungesüßter Mandeldrink
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Stück Vanilleschote (ca. 2 cm)
- ½ Zimtstange
- 1 Sternanis
- 20 g Mandeln
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 1 Orange
- 1 rosa Grapefruit
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 EL ausgelöste Granatapfelkerne
- Nährwerte pro Portion: ca. 440 kcal,
- 14 g EW, 14 g F, 53 g KH, 10 g BST
- Reich an Vitamin B<sub>1</sub> und Eisen

### **Zubereitung:**

1. Den Mandeldrink in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Haferflocken, Vanilleschote, Zimtstange und Sternanis dazugeben und alles unter Rühren erhitzen. Dann das Porridge offen bei milder Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen, bis ein zähflüssiger Brei entstanden ist, dabei ab und zu umrühren. Danach die ganzen Gewürze entfernen.
2. Inzwischen die Mandeln grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen unter das fertige Porridge heben. Die Orange und Grapefruit so großzügig schälen, dass jeweils auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden, den austretenden Saft auffangen und den Rest der Zitrusfrüchte gut ausdrücken. Den Zitrusaft unter das Porridge mischen.
3. Zum Servieren das Porridge auf Schalen verteilen und mit den Orangen- und Grapefruitfilets belegen. Mit Honig beträufeln und mit den Granatapfelkernen bestreuen.

### **Die Ernährungs-Docs**

Setzen Sie – vor allem in der kalten Jahreszeit – auf Zitrusfrüchte wie Orange und Grapefruit, um Ihren Bedarf an Vitamin C zu decken. Das Power-Vitamin spielt für unser Immunsystem eine wichtige Rolle. Es unterstützt die weißen Blutkörperchen in ihrer Funktion, Krankheitserreger abzuwehren, und verbessert die Antikörper-Reaktion .

Quelle:

Die Ernährungs-Docs - So stärken Sie Ihr Immunsystem, von Anne Fleck, Jörn Klasen, Matthias Riedl, Silja Schäfer; ZS Verlag GmbH