

Exotischer Kokos-Porridge

Klassischer Porridge ist ein perfektes Winterfrühstück. Gerade im Winter habe ich meist unbändiges Fern- und Sonnenweh, das ich so zumindest teilweise mit exotischem Essen stillen kann. Deshalb wird dieser Porridge mit Kokosmilch aufgekocht und mit Früchten und getoasteten Kokosflocken bestreut. Apropos getoastet: Die Haferflocken werden besonders gut, wenn sie vor dem Kochen kurz angeröstet werden.

Für 2 Portionen · gut vorzubereiten

Zubereitung: 20 Minuten

2 EL Kokosflocken · 80 g Haferflocken · 200 ml Kokosmilch · 100 ml Wasser · Salz · Vanille, gemahlen · 100 g Ananas, Papaya oder andere exotische Früchte nach Wahl · 50 g Himbeeren (frisch oder aufgetaut) · 2 TL Honig (optional)

- Eine Pfanne mit Deckel aufheizen. Kokosflocken darin unter ständigem Rühren anrösten, dann herausnehmen. Haferflocken ebenfalls unter ständigem Rühren ca. 5 Min. anrösten. Hitze reduzieren.
- Kokosmilch und Wasser angießen und aufkochen lassen. Bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Konsistenz dicklich ist. Nach 5 Min. je eine Prise Salz und Vanille einrühren. Wenn der Porridge zu trocken erscheint, etwas mehr Wasser oder Kokosmilch zugeben.
- Von der Herdplatte nehmen, zudecken und weitere 5 Min. stehen lassen. Früchte klein schneiden.
- Porridge auf 2 Schüsseln verteilen, mit Früchten, Beeren und gerösteten Kokosflocken bestreuen und nach Belieben mit je 1 TL Honig süßen.