

HAFERGRÜTZE – Schleim muss sein!

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + 20 L-Topf
- • Kochlöffel

- • 2,5 kg Haferflocken
- • 7-15 L Wasser (je nach Lieblingskonsistenz)
- • 30 g Salz

Verfeinern:

- • Sojamilch statt Wasser
- • Nüsse und Kerne z.B. 300 g angeröstete Sonnenblumenkerne
- • Frisches Obst, z.B.:
5 klein geschnittene Äpfel
- • 500 g Zucker
- • 30 g Zimt

Zubereitung

Porridge ist eines der internationalsten Frühstücke! Es gibt ihn salzig als Brei mit Tomate und Zwiebel, über neutral bis hin zur süßen Variante mit frischem Obst und Nüssen.

1. Einfach das Wasser (bzw. die Sojamilch) zum Kochen bringen.
2. Dann Salz und die Haferflocken langsam unter Rühren dazu geben, am besten ganz gemütlich, in den nächsten 10 Minuten quellen sie erstaunlich doll auf.
3. Während ihr euch langsam zu euren Traumschleim, wahrscheinlich irgendwo zwischen Beton und Müsli, vorarbeitet, ist auch der beste Zeitpunkt ein bisschen Geschmack dazu zu tun. Ihr könnt den Brei zum Beispiel mit angerösteten Sonnenblumenkernen, frischen Äpfeln und Zimtzucker abschmecken.
4. Die Haferflocken quellen auch noch nach, wenn der Brei schon fertig ist. Ihr beißt euch nicht die Zähne aus, wenn ihr in den fertigen Brei auf dem Tisch alle halbe Stunde ein bisschen Sojamilch nachkippt.



Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:45:15 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:45:26 UTC von sasha