



## {Very berry} Mohn-Porridge

Zutaten für 2 Portionen:

600 ml Hafermilch (alternativ Kuhmilch)  
140 g Haferflocken, blütenzart  
4 EL (ca. 25 g) Mohn, ganze Samen oder gemahlen  
1 Prise Salz  
2 EL Agavendicksaft  
1/2 TL gem. Vanille oder Zimt  
2 handvoll Beeren (frisch oder TK)



Am besten am Vorabend die Mohn-Flüssigkeit mixen. Dazu Mohnsamen in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab etwas mahlen, um das enthaltene Öl und damit das Aroma freizusetzen. **\*\*Wer bereits gemahlene Mohn verwendet, spart sich dieses Prozedere.\*\*** Zum Mohn jetzt Hafermilch und Vanille/Zimt dazugeben und das Ganze nochmal gut durchpürieren. Die Mohn-Mischung etwas quellen lassen, am besten einige Zeit oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Flocken in einem Topf leicht erhitzen bis sie duften (Achtung, nicht verbrennen lassen). Die Mohn-Milch nochmal kurz verrühren, so dass sich die abgesetzten Samen vom Boden lösen. Die Flüssigkeit mit 1 Prise Salz zu den Flocken geben, unter Rühren kurz aufkochen und 6-8 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Gelegentlich umrühren, so dass ein cremiger Brei entsteht. Je nach Wunsch der Konsistenz noch mehr Flüssigkeit (evtl. etwas Wasser) hinzugeben. Mit Agavendicksaft süßen.

Mit Beeren noch warm servieren.

**TIPP:** Einen Teil der Früchte pürieren und die Fruchtsauce mit dem Porridge vermengen. Leckere Alternativen zu Beeren sind auch andere Früchte wie Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen, Äpfel, Birnen...

<http://green-smart-delicious.com/2013/07/09/porridge-3-very-berry-mohn-porridge/>