

## Haferporridge mit Birnen und gerösteten Nüssen (süss)

Zeit: ca. 15 – 20 Min.

### Zutaten

1 Tasse Haferflocken  
2 Tassen Flüssigkeit (Wasser,  
Pflanzenmilch)  
1 TL Leinsamen  
½ TL Chiasamen  
ev. Zimt-, Ingwer-,  
Kardamompulver  
  
1 – 2 Birne (n)  
  
Nüsse, gehackt, geröstet  
Sesam nach Belieben  
  
2 EL Hanfsamen  
  
1-2 EL Leinöl

### Zubereitung

Die Haferflocken, Lein- und Chiasamen in einem (beschichteten) Topf mit der Flüssigkeit aufkochen, Hitze reduzieren, während 10 – 15 Min. zu einem Porridge einkochen, gelegentlich umrühren, bei Bedarf Flüssigkeit zugeben.  
Die Birne(n) waschen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Porridge mitköcheln.

**Tipp:** Bei Bedarf mit Honig, Ahornsirup o.ä. süssen.

Am Schluss mit Hanfsamen und gerösteten, gehackten Nüssen bestreuen. Mit 1 – 2 EL Leinöl beträufeln.

**Tipp:** Bei Bedarf etwas Quark unterziehen.

Je nach Saison mit verschiedenen Früchten variieren.  
Bei Hitzesymptomen (z.B. in den Wechseljahren) die Haferflocken durch Gerstenflocken ersetzen.

