

Tuesday, September 30. 2014

## **Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus**

Jetzt ist er auch im Kalender da - der goldene Herbst.

Ich merke das vor allem daran, dass ich Ã¶fter mal Ã¼berlege, mir nicht doch eine WÃ¤rmflasche mit ins Bett zu nehmen (alles unter 27 Grad ist pure KÃ¶rperverletzung!).

Aber auch, weil ich wieder Lust auf ein reichhaltiges, warmes FrÃ¼hstÃ¼ck bekomme. Und so kam in den letzten Tagen wieder ein duftender Haferporridge auf meinen Tisch - verfeinert mit einigen Leckereien.

Nachdem ich gefÃ¼hlte hundert Mal am Regal vorbeigeschlichen bin und mich einfach nicht Ã¼berwinden konnte, 15 Euro fÃ¼r ein Glas Dr. Goerg Bio-Kokosmus (500 ml) zu bezahlen, habe ich es irgendwann doch nicht mehr ausgehalten und das Glas wanderte heimlich in den Einkaufskorb.

Ich habe den Kauf nicht bereut - das Mus schmeckt einfach fantastisch und auch mein kleiner Sohn ist ein groÃŸer Fan davon, morgens die Reste vom LÃ¶ffel zu schlecken.

Ein LÃ¶ffel Kokosmus kommt bei uns gerne in einen Smoothie und ist eine gute Beimisch-Alternative fÃ¼r meinen geliebten Reis-Kokos-Drink. Aber zart schmelzend in einen heiÃŸen FrÃ¼hstÃ¼cksbrei gerÃ¼hrt, ist es der Himmel auf Erden.

FÃ¼r Rohkost-Pralinen und Desserts werde ich es sicher auch noch ausprobieren. Oder einfach pur aus dem Glas lÃ¶ffeln. GeÃ¶ffnet ist es ungekÃ¼hlt 9 Monate haltbar.

Und bei noch etwas bin ich inzwischen sehr auf den Geschmack gekommen: Kakao-Nibs. Das sind geschÃ¶lte, fermentierte und in StÃ¼cke gebrochene Kakaobohnen, die einen einzigartigen knusprig-herb-kakaoigen, angenehm bitteren und leicht kÃ¼hlend Geschmack im Mund ergeben.

Schuld ist Steffi mit ihrem tollen Blog [kochtrotz.de](http://kochtrotz.de), der nicht nur fÃ¼r Menschen mit Allergien oder UnvertrÃ¤glichkeiten sehr empfehlenswert ist. Sie hat vor kurzem eine eigene (glutenfreie) MÃ¼sli Mischung kreiert, die man sich nach Hause bestellen kann: Bio-Quinoa-Kokos-Kakao

Das musste ich unbedingt testen. Zwei Packungen habe ich schon leer gegessen und Kakao-Nibs sind seit dem auch pur in meinen Vorratsschrank gewandert.

Aber nun genug der ausschweifenden Reden, es ist Zeit fÃ¼r FrÃ¼hstÃ¼ck - und das ist in 5 Minuten fertig!

Herbstlicher Haferporridge mit Kakao-Nibs und zartschmelzendem Kokosmus

FÃ¼r 2 kleinere oder 1 groÃŸe Portion:

100 g Feinblatt-Haferflocken  
300 ml Hafermilch

1 EL Kokosmus  
1 Birne  
2-3 EL Rosinen  
wer mag: 1 handvoll Trauben

Die Birne in dünne Spalten schneiden.

Die Haferflocken mit der Hafermilch, der Hälfte der Birnenspalten und den Rosinen in einem Topf kurz aufkochen. Bei niedriger Hitze unter Rühren 2-3 Minuten weiter kochen bzw. quellen.

Den heißen Porridge in Schälchen füllen und die Kakaonibs und das Kokosmus unter Rühren.

Mit Trauben und den restlichen Birnenstreifen garnieren und noch warm genießen!

Beim Wechsel einer Jahreszeit beginne ich immer, die Wohnung wieder etwas umzugestalten. Und im Herbst fällt das Bastelmaterial ja regelrecht von den Bäumen! Ein paar Anregungen für herbstliche Akzente kann ich also jetzt schon einmal ankündigen!

Posted by orange in Kinderkekse, essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, süßes, vegetarisch at 19:20