



Karottenporridge

Zutaten für 2 Portionen

150 g Karotten
400 g Milch 1,5% Fett
100 g Haferflocken
1 TL [Zitronensalzpaste](#)
1 EL Bio-Sonnenblumenkerne
2 EL Kokosflocken (Kokosette)
½ TL Vanillezucker
2 TL Ahornsirup

Nährwerte pro Portion á 326 g:

457 kcal (1 913 kJ), 16 g EW, 54 g KH,
17 g F, 7 g Ballaststoffe



Arbeitszeit 00:05 h

Gesamtzeit 00:15 h

Kosten 1,86 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Karotten schälen und fein raspeln oder in Stücke schneiden und im Mixbecher des Stabmixers zerkleinern.
2. Milch, Haferflocken, Zitronensalzpaste, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken, Vanillezucker und zerkleinerte Karotten in einem Kochtopf erhitzen und unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Haferflocken und die Karotten gar sind. Je nach Größe der Haferflocken dauert das 5 bis 10 Minuten.
3. Karottenporridge eventuell mit etwas Ahornsirup süßen und servieren.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Karotten in den **Mixtopf** geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem **Spatel** nach unten schieben.
2. Milch, Haferflocken, Zitronensalzpaste, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken und Vanillezucker dazugeben und **8 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 2** kochen.
3. Karottenporridge eventuell mit etwas Ahornsirup süßen und servieren.

Varianten

Sonnenblumenkerne kannst Du durch andere Nüsse oder Samen ersetzen, wenn Du diese nicht gut verträgst. Bei starken Kältegefühlen kannst Du den Porridge mit Zimt würzen, wenn Du unter einer Feuchtigkeitsbelastung leidest, dann solltest Du ihn mit Kardamom würzen und wenn Du gerade unter Stress stehst, kannst Du ihn mit Minze verfeinern. Der Porridge wirkt kühlender, wenn Du Gerstenflocken statt Haferflocken verwendest und trocknend, wenn Du den Hafer durch Hirseflocken ersetzt. Du kannst den Porridge auch mit Wasser kochen und zum Schluss Joghurt oder Topfen (Quark) als Eiweißquelle unterrühren. Das



macht ihn allerdings sehr kühl in seiner Wirkung und das solltest Du nur machen, wenn Du unter Hitzegefühlen leidest.

Tipp

Wenn Dir das Karotten raspeln zu aufwändig ist in der Früh, dann kannst Du die Karotten ganz schnell im Mixbecher des Stabmixers zerkleinern. Das ist für's Porridge-Kochen sogar von Vorteil, weil die Karotten dadurch noch feiner zerkleinert werden und schneller gar sind.

Kokosflocken und Sonnenblumenkerne enthalten relativ viel Fett, daher hat der Porridge auch etwas mehr Fett. Er wird dadurch sehr sättigend. Möchtest Du das Fett etwas reduzieren, dann halbiere die Menge oder lass eine der beiden Zutaten weg. Du kannst den Porridge auch gut am Abend vorkochen und in der Früh mit einem Schuss Wasser einfach noch einmal kurz erhitzen. Im Sommer kannst Du ihn auch kalt essen. Wenn Du allerdings sehr unter Kälte leidest, solltest Du ihn Dir auch im Sommer zumindest auf Körpertemperatur anwärmen.

Rezeptwirkung nach TCM

Karottenporridge nährt das Qi und das Yin und wirkt leicht wärmend und befeuchtet leicht. Dieses Frühstück kannst Du bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, zur Immunstärkung, bei Blähungen und Verdauungsstörungen und auch zur Rekonvaleszenz nach einer Erkrankung einsetzen. Wenn Du unter starker Feuchtigkeitsbelastung leidest (also unter Wassereinlagerungen, starkem Übergewicht, ständigem Fließschnupfen), dann ersetze ein Drittel der Milch durch Wasser.

Westliche Gesundheitshinweise

Dieser Frühstücksporridge ist FODMAP-arm und sehr gut verträglich bei Fruktose-Malabsorption. Er versorgt Dich mit ausreichend Eiweiß für's Frühstück, mit Ballaststoffen, mit den Vitaminen A und K und dem Mineralstoff Mangan.

essenbelebt wünscht guten Appetit!