



Frühstück bei Weber's

(Zubereitungszeit ca. 12 Min.)

Zutaten: Porridge für 3 Pers.	
(M)	1 Pr. Kardamom, 1 Pr. Ingwer
(W)	1 Pr. Meersalz
(H)	Zitronensaft,
(F)	4.5 dl heisses Wasser, 1 Pr. Kakao
(E)	0.5 dl Rahm, 2 EL Zucker, ½ TL Zimt, 1 Pr. Vanille
	130g Getreideflocken

Vorbereiten: Apfelkompott (siehe Seite 2), heisses Wasser und die gewünschte Getreideart(en)*

Porridge:

1. (F) Herdplatte einschalten, kurz heiss werden lassen und dann das vorgekochte Wasser dazu geben, *hier evtl. Amaranth oder Roggen*
2. (E) *hier evtl. Hirse oder Gerste*, Zucker dazu
3. (M) *hier evtl. Hafer*, Kardamom und eine Prise Ingwer beigeben
4. (W) Meersalz
5. (H) *hier evtl. Dinkel oder Weizen*, Zitronensaft beigeben
6. (F) Kakao dazu geben
7. (E) Rahm darunter ziehen und jetzt köcheln lassen, bis der Porridge eindickt (rühren nicht vergessen)
8. (E) Vanille und Zimt beigeben
9. Pfanne vom Herd nehmen und das *Apfelkompott* darunter mischen

Servieren und geniessen

- (F) [Amaranth, Roggen](#)
 (E) [Hirse, Gerste](#)
 (M) [Hafer](#)
 (H) [Dinkel, Weizen](#)

Klicken Sie auf eine Getreideart, um mehr über sie zu erfahren!



Zutaten für das Apfelkompott

	MIT SAUREN ÄPFELN		MIT SÜSSEN ÄPFELN
(F)	ca. 2 dl heisses Wasser	(F)	ca. 2 dl heisses Wasser
(E)	1 Pr. Vanille	(E)	1 Pr. Vanille, Zimt, 10 Äpfel
(M)	1 Pr. Kardamom	(M)	1 Pr. Kardamom
(W)	1 Pr. Meersalz	(W)	1 Pr. Meersalz
(H)	10 Äpfel sauer	(H)	Zitronensaft
(F)	1 Pr. Kakao	(F)	1 Pr. Kakao
(E)	Zimt, 1-2 TI Zucker	(E)	1-2 TI Rohrohr Zucker
Vorbereiten: Wasser vorkochen, Äpfel schälen und in Stücke schneiden		Vorbereiten: Wasser vorkochen, Äpfel schälen und in Stücke schneiden	
Apfelkompott:		Apfelkompott:	
1. (F)	Wasser erhitzen	1. (F)	Wasser erhitzen
2. (E)	Vanille	2. (E)	Vanille, Apfelstücke > 30 Min. garen
3. (M)	Kardamom	3. (M)	Kardamom
4. (W)	Meersalz	4. (W)	Meersalz
5. (H)	Apfelstücke > 30 Min. garen	5. (H)	Zitronensaft
6. (F)	Kakao	6. (F)	Kakao
7. (E)	Zucker, Zimt	7. (E)	Zucker, Zimt

Das Apfelkompott am Sonntag zubereiten und in 5 Tupperware verteilen. Im Eisschrank aufbewahren und jeden Tag eines zum Frühstück dazu mischen.

Wir verwenden wenn immer möglich Bio-Produkte, unraffiniertes Meersalz und Rohrohrzucker.