

KOKOS-PORRIDGE

mit dem perfekten Obstsalat

Das benötigt Ihr für vier Portionen...

kernige Haferflocken (wahlweise zart)	200 g
Wasser	400 ml
Kokosmilch bzw. -creme	100 ml
Prise Meersalz	1
Kokoschips	4 EL
Walnusskernhälften, grob gehackt	12

für den Obstsalat:

1. Zitrusfrucht: 1 Orange, filetiert
2. knackiges Obst: 1 Apfel
3. Beeren: 1 Handvoll Heidelbeeren
4. Süßer, weicher Exot: 100 g Papaya oder einfach eine Banane

Süße nach Belieben:

z.B. Dicksaft oder Honig

So wird's gemacht

Wasser und Kokosmilch in einem kleinen Topf mischen, Haferflocken zufügen und einmal aufkochen lassen.

Kokoschips (ein paar zurückhalten) und eine Prise Salz zufügen.

Orange schälen und filetieren.

Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Es ist ratsam, sie mit etwas Orangensaft zu beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Beeren waschen und trocken tupfen.

Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Obst mischen.

So sieht das Ganze am Ende aus:

Leicht abgekühltes Porridge auf 4 Gläser oder Schalen verteilen, den Salat darauf schichten und alles mit den Walnüssen und den restlichen Kokoschips bestreuen.

Dazu schmeckt:

Frische Kräuter wie Minze, Basilikum oder Zitronenmelisse z.B. mit Rohrohrzucker mörsern und zum Salat geben.

Noch ein paar Tipps von mir:

Das Aroma der Früchte ist empfindlich, hebt man Obstsalat auf, schmeckt er dadurch nicht besser.

In dem süßen, feuchten Milieu fühlen sich Keime so richtig wohl, daher den empfindlichen Salat nicht lange ungekühlt lassen. Wenn, dann nur im Kühlschrank maximal einen Tag aufheben.

Vielfach sitzen die unerwünschten Bakterien bereits auf der Schale von Melone, Kiwi & Co. Daher nach dem Schälen erst die Finger mit Seife waschen, bevor man das Fruchtfleisch berührt.