



© KERN

Eine besondere Form des Porridges sind die "Overnight Oats". Dabei rührt man Haferflocken in einer Flüssigkeit an und lässt sie über einige Stunden oder über Nacht quellen. Ob am Familientisch, in der Schule oder in der Kita, das Trendfood Porridge ist ein ideales Frühstück, auch für unterwegs.

### Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Banane
- 50 g Haferflocken
- 75 ml Milch oder Wasser
- 50 g Joghurt (optional)
- 5 g Walnussöl nach Bedarf
- Gewürze:  
Zimt, Vanille, Zitrone
- Topping:  
Früchte der Saison,  
Nüsse, Mandeln  
oder Kokosraspel

### Zubereitung:

Die Haferflocken mit der Milch oder dem Wasser übergießen, optional den Joghurt unterrühren. Die Mischung am besten gleich im Transportbehälter über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die zerdrückte Banane, die Gewürze und das Öl untermischen.

Wenn beim Frühstück und der Zwischenverpflegung Öl verarbeitet wird, sollte dies Rapsöl sein. Die Qualität der Öle und Fette wird nach verschiedenen Kriterien beurteilt. Zu den Hauptkriterien gehören das Fettsäurenmuster<sup>1</sup>, der Gehalt an n-3-Fettsäuren<sup>2</sup> und der Gehalt an Vitamin E. Diesem Qualitätsmerkmal werden entsprechend unseren Ernährungsgewohnheiten Rapsöl und Walnussöl am besten gerecht. Lein-, Soja- und Olivenöl werden aus ernährungsphysiologischer Sicht ebenfalls günstig beurteilt.

Vom Arme-Leute-Essen zum Trendfrühstück, das entspannt am Vorabend vorbereitet werden kann. Der Haferbrei besteht aus wenigen Zutaten, die man meist im Hause hat. Die Milch kann beispielsweise durch einen Hafer- oder Mandeldrink oder auch durch Wasser ersetzt und die Früchte je nach Saison ausgetauscht werden. Auch die Frage, welche Haferflocken genommen werden, kann individuell entschieden werden.

### Nährwerte pro Portion (bei 4 Portionen):

E [kcal]	E [kJ]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Bst. [g]	Vit. B <sub>1</sub> [mg]	Vit. B <sub>2</sub> [mg]	Vit. B <sub>6</sub> [mg]	Folat [µg]	K [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Zn [mg]
96	403	3,8	3,2	12,3	1,63	0,09	0,06	0,07	14,3	121,8	22,3	0,8	0,6
6%	6%	7,9%	5,7%	5,9%	10,2%	12,3%	7,4%	10,4%	10,2%	8,7%	18,5%	8,7%	15,9%

Nährwertangaben beziehen sich auf Jungen, 4 bis unter 7 Jahre (PAL 1,6), Tagesbedarf 1600 kcal