



## Wissenswertes & Varianten

### Zimtstangen

Beim Zimtpulver können wir riechen, wie schnell sich sein Aroma verflüchtigt. Deshalb sind ganze Zimtstangen zum Würzen die bessere Wahl. Bei ihnen sind die Zellen mit den aromagebenden Inhaltsstoffen noch verschlossen. Das Reiben öffnet die Zellen und setzt das Aroma frei. Zimtstangen können auch als Ganzes während des Kochens zugegeben werden. Selbst bei längerem Kochen bleiben sie stabil. Übrigens: Sie können herausgefischt, abgewaschen und mehrmals verwendet werden.

### Vanilleschote leer?

In der ausgekratzten Vanilleschote steckt noch jede Menge Aroma. Auch wenn ihr noch so gut kratzt – ein Rest der Vanillesamen und des aromatischen Öls verbleiben ungenutzt in der Vanilleschote. Steck die Schote daher in ein Einmachglas, bedecke sie mit Zucker und schüttel die Mischung immer mal wieder. Nach ein paar Tagen hast du leckeren Vanillezucker. Du kannst die Vanilleschote auch mehrfach auskochen.

### Gemahlene Alternative

Wer keine Vanilleschote beziehungsweise Zimtstange bekommt, kann die Gewürze in gemahlener Form nutzen. Dann sparsam dosieren.

### Zum Verfeinern

Als leckere Abwandlung können noch einige Saaten wie Sonnenblumen-, Kürbiskerne oder gehackte Nüsse zum Brei gegeben werden. Zum Süßen können anstelle des Honigs auch in Wasser eingeweichte Rosinen verwendet werden.

### Kochen nicht nötig!

Der Brei kann auch ohne Kochen zubereitet werden: Dazu die Haferflocken über Nacht im Kühlschrank in der Milch einweichen (Overnight Oats). Das Obst und die Gewürze werden am Morgen frisch hinzugegeben. Macht doch mal beiden Varianten, schmeckt es unterschiedlich?

### Nicht vermischen

Statt wie in Schritt 5 beschrieben, den Brei und das Obst miteinander zu vermischen, können die Zutaten auch einzeln gelassen werden alle können sich selbst nehmen und nach Lust und Laune wählen und anrichten.



## Wissenswertes & Varianten

### Pflanzliche Alternativen

Statt der Milch kann auch ein pflanzlicher Drink beispielsweise aus Hafer oder auch einfach Wasser verwendet werden.

### Porridge

Haferbrei ist ein Getreidebrei, der durch Aufkochen von Haferflocken in Milch oder Wasser zubereitet wird. Durch das Aufkochen wird er cremig – anders als Müsli, bei dem die Getreideflocken lediglich kalt eingeweicht werden und ihren Biss behalten. Getreidebrei schmeckt warm und kalt. In Großbritannien wird ein warmer Haferbrei – Porridge genannt – gern zum Frühstück verzehrt. Porridge stammt ursprünglich aus Schottland und wird traditionell mit Wasser zubereitet.