

Oats, reloaded

Mit dem Birchermüsl hat der Haferflockentrend begonnen. In meiner Jugend bin ich mir beim Müsliessen sehr hip und fortschrittlich vorgekommen, argwöhnisch von den älteren Generationen beobachtet, was denn jetzt dieses Körndlessen soll. Darüber können wir im Himmelblau im Zeitalter des Veganismus nur lächeln, längst sind wir daran gewöhnt, unsere Speisen so gut und einfach es geht auch vegan servieren zu können. Und so ist der Porridge, der vegane Kamerad der Haferflockengesellschaft, zu uns auf die Speisekarte gekommen, aufgepeppt mit Beeren und Vanille. Von den Amerikanern haben wir uns das Granola abgeschaut, hier werden die Haferflocken mit einem Honigsirup begossen und langsam gebacken, sodass sie wochenlang in Joghurt knuspern.

Birchermüsl mit frischem Obst pro Person

30 g Haferflocken
Milch zum Einweichen
50 g Joghurt
ca. 2 EL Honig
1 kleiner Apfel
2 EL Rosinen oder andere Trockenfrüchte, evtl. in Streifen geschnitten
2 EL Mandeln oder Nüsse
frisches, saisonales Obst
essbare Blüten

Porridge pro Person

60 g Haferflocken
200 ml Sojadrink
1 TL Vanillezucker
Prise Salz
1 Handvoll tiefgefrorene Beeren
Ahornsirup
frische Beeren, essbare Blüten

Granola für 1 großes Vorratsglas

2 Msp. Salz
2 EL Wasser
2 EL neutrales Öl
90 g Honig
1 TL gemahlener Zimt
150 g Haferflocken
60 g Sonnenblumenkerne
120 g Nüsse nach Geschmack, bei Bedarf gehackt
60 g Kokosraspel
100 g Trockenfrüchte nach Geschmack, bei Bedarf in Streifen geschnitten

Tipp

Im Himmelblau servieren wir das Granola mit Joghurt und einer Erdbeersauce (pürierte Erdbeeren mit etwas Steuozucker und ein wenig abgeriebener Bio-Zitronenschale vermischt). Mit frischen Früchten und essbaren Blüten nach Lust und Laune angerichtet wird es so zum heißgeliebten Knuspermüsl.

Für das Birchermüsl

Die Haferflocken in einer Schüssel mit Milch bedecken, abdecken und über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.

Am nächsten Tag mit dem Joghurt vermischen und mit Honig süßen. Den Apfel mit der Schale hineinreiben und dann je nach Geschmack mit Trockenfrüchten, Nüssen, Obst und essbaren Blüten servieren.

Für den Porridge

Die Haferflocken mit dem Sojadrink, dem Vanillezucker und dem Salz in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Flamme weich kochen. Ganz am Schluss die Beeren unterrühren und 1 weitere Minute kochen.

Den Porridge nach Geschmack mit Ahornsirup süßen und mit frischen Beeren und essbaren Blüten servieren.

Für das Granola

Das Backrohr auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Salz, Wasser, Öl, Honig und Zimt in einem kleinen Topf erwärmen.

Trockene Zutaten bis auf die Trockenfrüchte in einer großen Schüssel vermischen. Den Sirup darübergießen und umrühren. Nun alles auf ein Backblech geben.

Das Granola ca. 45 Minuten im Rohr rösten, dabei alle 10 Minuten gut umrühren, bis es herrlich duftet und schon knusprig braun ist. Jetzt die Trockenfrüchte untermischen und weitere 10 Minuten backen.

Abkühlen lassen und in einem luftdicht verschlossenen Glas aufbewahren.

