

Stärken Sie Ihr Immunsystem zum Beispiel mit:

Porridge mit und ohne Joghurt

Zutaten: für 2 Personen

Weizenkleie ist ein guter Eisen- und Zinklieferant, enthält auch viel Spermidin. Kombiniert mit Joghurt und Birnen wird sie zu einem leckeren Porridge.

- 50 g Weizenkleie
- 350 ml Apfelsaft
- 1 Sternanis
- 0.5 Vanille-Schote
- 2 Birnen
- 150 ml (Vollfett) Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt

Die Birnen (bevorzugt Sorte Bürgermeister) in Würfel schneiden. Den Apfelsaft in einen hohen Topf geben, Sternanis und das Mark der Vanille-Schote dazugeben und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Birnenwürfel hinzufügen. 2–3 Minuten kochen und die Weizenkleie dazugeben. Auf kleiner Stufe köcheln lassen. Während die Kleie quillt, immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Joghurt mit Honig und Zimt verfeinern. Mit der Weizenkleie anrichten, sobald sie sich auf der Zunge geschmeidig anfühlt.