



Apfel-Porridge mit Rosinen und Zimt



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Haferflocken, zart	150 g
Öl	1 EL
Rosinen	30 g
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Honig	1 TL
Zimt	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.
2. Äpfel und Rosinen zugeben, mit Milch und Wasser auffüllen und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln. Mit Honig und Zimt würzen und auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	311 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g