



# Golden Milk Apple Porridge

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mandelstifte	80 g
Zitronen	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Honig	8 TL
Zimt	
Haferflocken, zart	200 g
Wasser	800 ml
Kurkuma	4 TL
Pfeffer, schwarz	
Ingwerpulver	
Joghurt, natur	160 g
Cranberries, getrocknet	80 g
Leinsamen, ganz	4 TL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne

### 1. Porridge

Vermische die Haferflocken mit dem Wasser, Kurkuma, dem Pfeffer, Zimt und Ingwer in einem Topf und lasse das Porridge in etwa 5 Minuten während des Rührens eindicken. Rühre den Honig ein und fülle dein Porridge in eine Schale um.

### 2. Bratapfel

Schneide den Apfel in dünne Scheiben oder Würfel. Vermische ihn mit dem Zitronensaft, Honig und Zimt und brate ihn etwa 1-2 Minuten in einer Pfanne an. Falls du Apfelfrosen zubereiten möchtest, solltest du etwa 1 Millimeter dünne Apfelscheiben schneiden oder hobeln, diese kannst du dann einfach zu Rosen rollen.

### 3. Topping

Brate die Mandeln gerne an und gib nun den Joghurt, die Mandeln, Apfelfrosen, die Cranberries und Leinsamen dazu. Serviere das Porridge warm oder kalt.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	540 kcal		
Kohlenhydrate	79 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	17 g	Fette	18 g