



Rezepte > Frühstück

Golden Milk Apple Porridge

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, gestiftelt	80 g
Zitronen	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Honig	8 TL
Zimt	
Haferflocken, zart	200 g
Wasser	800 ml
Kurkuma, gemahlen	4 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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 Apfelrosen 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, Apfelrosen, die Cranberries und Leinsamen dazu. Serviere das Porridge warm oder kalt.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

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