Porridge-Bowl

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	40 g
Äpfel, rot	2 St.
Haferflocken, zart	160 g
Milch	800 ml
Zimt	
Vanillinzucker	2 TL
Heidelbeeren, frisch	200 g
Minze, frisch	5 g
Honig	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Im Mixbehälter Mandeln mit eingesetztem Messbecher 3 Sek./Stufe 6 zerkleinern, anschließend umfüllen.

2. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 5 grob zerkleinern. Haferflocken, Milch, Zimt und Vanillinzucker in den Mixbehälter geben und 10 Min./Stufe 2/95 °C garen.

3. Inzwischen Heidelbeeren waschen und abtropfen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

4. Honig zum Porridge hinzufügen und 20 Sek./Stufe 3 verrühren. Porridge in Schalen füllen, mit Mandeln, Heidelbeeren, Minze und Zimt bestreuen und heiß oder lauwarm servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	433 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	14 g