



Porridge mit Apfel-Preiselbeer-Kompott



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Butter	1 EL
Zucker	1 EL
Wildpreiselbeeren	4 EL
Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	800 ml
Mandeln, blanchiert	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. In einem Topf Butter auf hoher Stufe erhitzen und Äpfel darin ca. 4 Min. anbraten. Zuckern und leicht karamellisieren lassen. Mit ca. 50 ml Wasser ablöschen und ca. 5 Min. weich garen. Preiselbeeren zugeben und abschmecken.
2. Für den Porridge in einem Topf Haferflocken und 1 Prise Salz mit Milch übergießen. Alles auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4–6 Min. weich köcheln, bis die Milch komplett aufgesogen wurde. Mit Honig süßen.
3. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Mandeln fettfrei ca. 2 Min. rösten. Porridge mit Apfel-Preiselbeer-Kompott auf Schälchen verteilen und mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	368 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	12 g	Fette	13 g