



Porridge mit Apfel und Trauben

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Sojadrink	500 ml
Wasser	300 ml
Äpfel, rot	2 St.
Weintrauben, dunkel	100 g
Walnusskerne	2 EL
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Sojadrink und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.
2. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln. Weintrauben waschen und halbieren. Walnüsse grob hacken.
3. Porridge mit Honig süßen und mit Äpfeln und Trauben auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	322 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g