



Porridge mit Apfel und Zimt

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Äpfel, rot	2 St.
Honig	1 EL
Zimt	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Haferflocken in einem Topf mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Milch und Wasser zu den gerösteten Haferflocken 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 in dünne Scheiben schneiden. Porridge mit Honig und Zimt würzen, auf Schälchen verteilen und mit Äpfeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	303 kcal		
Kohlenhydrate	46 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	10 g	Fette	9 g