

Apfel-Porridge



ZUTATEN: (eine Portion)

- 60g Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 140 ml Hafer-Mandelmilch
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Kardamom
- ¼ TL Kurkuma
- 1 Pr. Nelken
- ½ Apfel
- 1 EL Kerne/Nüsse
- Nussmuß (nach Bedarf)

SCHRITTE:

- 1) Haferflocken in einem kleinen Topf mit Leinsamen, Zimt, Kardamom und Nelken vermischen.
- 2) Die Porridge Mischung mit Milch aufgießen.
- 3) Einen Apfel waschen, entkernen und eine Hälfte in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4) Den Apfel unter die Porridge-Mischung heben und alles auf mittlerer Stufe für ein paar Minuten erwärmen, bis eine breiartige Konsistenz entstanden ist
- 5) Das Apfel-Porridge noch warm in eine Schüssel füllen, nach Belieben mit Nüssen, Körnern und Apfelscheiben garnieren und warm genießen.
- 6) Wer es nussig mag, kann das Porridge noch mit etwas Nussmuß verfeinern.

GEHEIMTIPPS:

Wenn es in der Früh schnell gehen muss, lässt sich das Porridge auch super am Abend vorher vorbereiten. Bereits alles in einen Topf geben, über Nacht im Kühlschrank quellen lassen und am nächsten Morgen aufwärmen (hier ggf. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen) und garnieren.

**Unser
Club.de**

