



APFEL-ZIMT-PORRIDGE

So geht's:

1 Den Apfel waschen und in kleine Stückchen schneiden. In einen kleinen Topf geben, erhitzen und kurz anbraten. Die Milch und die Haferflocken dazugeben, verrühren und auf mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

2 Zimt und Honig dazugeben und gut unterrühren. Wer es süßer und "apfeliger" möchte kann 1-2 EL Apfelmus hinzugeben. Wenn das Porridge andickt in eine Schale geben und Toppings darauf geben. Ich habe eine paar Apfelscheiben, Nüsse, eine Prise Zimt und etwas Honig darauf gegeben. Nehmt worauf ihr Lust habt!

Zutaten:

1 Portion:

- 70g zarte Haferflocken
- 300ml Hafermilch oder Milch
- 1 Apfel
- Optional: 1-2 EL Apfelmus
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft

- Topping-Ideen: Apfelscheiben, Honig, Zimt, Honig, Nüsse, Beeren u.ä.

