

# Apfel-Nuss Porridge



## Zutaten

Haferflocken

2 Personen

35g

4 Personen

70g

Milch

125ml

250ml

Zimt

1 Prise

2 Prisen

Honig

1 TL

2 TL

Mandelmus

1 TL

2 TL

Walnüsse

15g

30g

Apfel

1

2

Mandeln

15g

30g

Granatapfelkerne

4 EL

8 EL

## Zum Würzen



Pfeffer



Salz

## Nährwertangaben

Kalorien  
648kcal

Eiweiß  
18,5g

Kohlenhydrate  
74,1g

Fett  
31,1g

## Zubereitung

1. Haferflocken, Milch, Zimt und Honig unterrühren, zusammen in einem Topf erwärmen, bis es eine beige Konsistenz bekommt
2. Apfel grob raspeln und gemeinsam mit dem Mandelmus unter das Porridge gut vermischen
3. Nüsse hacken und zusammen mit den Granatapfelkernen über den fertigen Haferbrei geben.