

# Apfel-Nuss Porridge



## Zutaten

Haferflocken

Milch

Zimt

Honig

Mandelmus

Walnüsse

Apfel

Mandeln

Granatapfelkerne

2 Personen

35g

125ml

1 Prise

1 TL

1 TL

15g

1

15g

4 EL

4 Personen

70g

250ml

2 Prisen

2 TL

2 TL

30g

2

30g

8 EL

## Zum Würzen



Pfeffer



Salz

## Nährwertangaben

Kalorien  
648kcal

Kohlenhydrate  
74,1g

Eiweiß  
18,5g

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.