

Apfel-Nuss Porridge



Zutaten	1 Portion	2 Portionen	Zum Würzen	
Haferflocken	35 g	70 g	 Zimt	
Milch / Mandelmilch	125 ml	250 ml		
Zimt	1 Prise	2 Prisen		
Honig	1 TL	2 TL	Nährwertangaben pro Portion Kalorien 556 kcal Kohlenhydrate 54,5 g Eiweiß 16,0 g Fett 28,7 g	
Mandelmus	1 TL	2 TL		
Apfel	1	2		
Walnüsse	15 g	30g		
Mandeln	15g	30g		
Granatapfelkerne	4 EL	8 EL		

Zubereitung

1. Haferflocken, Milch bzw. Mandelmilch, Zimt und Honig in einen Topf geben. Unter Rühren erwärmen bis eine breiige Konsistenz erreicht wird.
2. Apfel grob raspeln und gemeinsam mit dem Mandelmus unter den Haferbrei geben, anschließend gut vermischen.
3. Nüsse hacken und zusammen mit den Granatapfelkernen über den fertigen Porridge geben.