



Aromatisches Apfel-Zimt-Porridge

Ergibt: 1 Portion

Zutaten:

100 ml Mandelmilch, ungesüßt

¼ Vanilleschote, davon das Mark

50 ml Wasser

1 Prise Salz

30 g Haferflocken

1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)

½ TL + 1 Prise Zimt

1 Apfel

Zubereitung:

1. Mandelmilch und Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen. Haferflocken dazu geben, gut einrühren und dann den Topf wieder auf den Herd stellen. Unter ständigem Rühren nun noch einmal aufkochen lassen. Dann den Herd ausstellen, Topf von der heißen Platte nehmen, mit Deckel verschließen und ca. 5 - 7 Minuten ziehen lassen.

2. Nun den Zimt und das Vanillemark unterrühren und eine Prise Salz zugeben. Wenn gewünscht, mit etwas Ahornsirup oder Honig süßen (lasse ich weg).

3. Den Apfel waschen und bis auf ¼ reiben und unter das Porridge geben. (Wer mag, kann den Apfel auch mit kochen, ich mag ihn halt lieber „roh“ im Porridge.) Den restlichen ¼ Apfel in kleine Stücke schneiden und auf dem Porridge anrichten. Darüber noch eine Prise Zimt streuen und genießen.

Hinweis:

Das Rezept ist für eine Portionen gerechnet, so wie ich sie für mich mache. Ein guter Esser kann es natürlich entsprechend erhöhen, ich bin mit den 30 g gequollenen Haferflocken immer pappsatt. :-)