

Bratapfelporridge

GUT-STUDIERN

Zutaten

2 Portionen

- 80 g Haferflocken
- 350 ml Mandelmilch
- 2 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup
- 2 Äpfel
- 50 ml Wasser
- 30 g gehobelte Mandeln

Zubereitung

1. Äpfel kleingeschnitten mit dem Wasser und 1 TL Zimt in einem Topf so lange kochen, bis das Wasser verdampft ist
2. Haferflocken mit Milch, Ahornsirup und 1 TL Zimt in einen Topf geben und so lange kochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
3. Mandeln ohne Fett in eine Pfanne geben und kurz anrösten
4. Porridge auf zwei Schüssel aufteilen und mit Äpfeln und Mandeln garnieren
5. Lass es dir schmecken!

