

AOK-KochWerkstatt: Porridge mit Apfel und Nüssen

Zutaten für 1 Person	
40 g	Haferflocken
1 EL	Haferkleie
1 Prise	Zimt
200 ml	Wasser
200 g	Naturjoghurt
100 g	grob geraspelter Apfel
20 g	gehackte Nüsse

Zubereitung

Haferflocken, Haferkleie und Zimt in einen kleinen Topf mit Wasser geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Im Anschluss das Porridge in einer Schüssel ca. 5 – 10 Minuten quellen lassen. Anschließend den Joghurt dazugeben.

Grob geraspelter Apfel und gehackte Nüsse als Topping auf dem Porridge verteilen und genießen.



Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Guten Appetit!