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!

2222022_KS