

# Winter Porridge



## Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 50-100 ml Wasser
- 1 TL Erdnussmus
- 1 TL Honig
- 1 Apfel



## Gewürze:

1 Prise Ceylon-Zimt, 1 Prise Kardamom



1 Portion



ca. 10 – 15 Minuten

## Zubereitung:

1. Haferflocken (50 g), die Milch (100 ml), Zimt (1 Prise) und Kardamom (1 Prise) in einen Topf geben.
2. Unter Rühren aufkochen lassen, nach und nach Wasser hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.
3. Die Hitze ausschalten und Erdnussmus (1 TL) und Honig nach Geschmack unterrühren.
4. Porridge in ein Schälchen geben und mit einem geschnittenen Apfel toppen.

## Tipps:

Das Rezept lässt sich problemlos vervielfachen und bspw. für 5 Tage vorbereiten. Einfach im Kühlschrank aufbewahren und morgens mit einem frischen Apfel toppen. Lässt sich gut in der Mikrowelle aufwärmen.



Dieses Rezept und weitere  
Informationen findet ihr hier!

# Winter Porridge



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                  |
|------------------------------------------------|------------------|
| Energie (kcal)                                 | 494,8 kcal       |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 15,3 g<br>3,7 g  |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 69,5 g<br>37,3 g |
| Protein                                        | 16,9 g           |
| Ballaststoffe                                  | 10,2 g           |

