

Rezept

Apfel-Kokos-Porridge

Ein Rezept von Apfel-Kokos-Porridge, am 25.04.2024

Zutaten

75 g Getreideflocken	2 EL Kokosraspel
Flüssigsüßstoff nach Belieben	2 kleine rotschalige Äpfel
1 TL Zitronensaft	180 g Kefir

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Getreideflocken und Kokosraspel mit 190 ml Wasser aufkochen und 2 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Belieben süßen und in Schalen geben.

2. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Stifte schneiden und im Zitronensaft wenden. Mit dem Kefir auf dem Porridge anrichten.