

Rezept

# Kokos-Porridge mit Apfelkompott

Ein Rezept von Kokos-Porridge mit Apfelkompott, am 17.04.2024

## Zutaten

### Für das Porridge:

<b>100 g</b> Kokosmilch	<b>150 ml</b> Reisdrink
<b>100 g</b> grobe Haferflocken	<b>1 Stück</b> Ingwer (1 cm lang)
<b>½</b> Bio-Orange	<b>1</b> getrocknete Feige
<b>4 EL</b> Kokosraspel	<b>½ TL</b> Porridge-Gewürz
<b>½ TL</b> Kakaopulver	Meersalz
<b>½ TL</b> Butter	<b>1 TL</b> Reissirup (nach Belieben)
<b>2 EL</b> Mandelblättchen	

### Für das Kompott:

<b>4</b> Äpfel	<b>½</b> Bio-Zitrone
<b>1 Stück</b> Ingwer (1 cm lang)	<b>2 TL</b> Butter
<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille	<b>½ TL</b> Zimtpulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Für das Porridge Kokosmilch, Reisdrink und 50 ml Wasser in einem Topf erwärmen. Dann die Haferflocken einrühren. Ingwer schälen und fein reiben. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Feige klein würfeln.
2. Ingwer, Orangenschale, Feige, Kokosraspel, Porridge-Gewürz, Kakao und 1 Prise Salz zu den Haferflocken geben. Das Porridge unter Rühren aufkochen. Orangensaft und Butter einrühren und eventuell etwas Reisdrink oder Wasser zugießen, bis das Porridge cremig ist. Den Herd ausschalten und das Porridge zugedeckt in 5-8 Min. ausquellen lassen.
3. Für das Kompott inzwischen die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und ½ TL Saft auspressen. Ingwer schälen.
4. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Apfelwürfel darin andünsten. Ingwer, Vanille, Zimt, Zitronenschale und -saft zugeben und zugedeckt 4-5 Min. leicht köcheln lassen.
5. Das Porridge nach Belieben mit Reissirup süßen und auf zwei Müslischaalen anrichten. Jeweils ein Viertel vom warmen Kompott daraufgeben, mit je 1 EL Mandelblättchen bestreuen und servieren. Das restliche Apfelkompott für den Nachmittagssnack oder ein weiteres Frühstück aufbewahren.