

Rezept

Porridge mit Apfel und Heidelbeeren

Ein Rezept von Porridge mit Apfel und Heidelbeeren, am 29.03.2023

Zutaten

1 Apfel	200 g Heidelbeeren
100 g zarte Haferflocken	400 ml Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch)
2 EL Honig	1 Prise Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit Schale grob reiben. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

2. Die Haferflocken und die Milch in einen Topf geben, mischen und aufkochen. Die Mischung zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. köcheln lassen, bis die Milch vollständig aufgesogen ist.

3. Apfelraspel, Heidelbeeren, Honig und Salz dazugeben und unterrühren. Den Porridge in zwei Schüsseln anrichten und sofort genießen.