

Rezept

Zuckerfreier Apfel-Zimt-Porridge

Ein Rezept von Zuckerfreier Apfel-Zimt-Porridge, am 03.05.2024

Zutaten

1 Apfel	20 g getr. Apfelringe
30 g Mandeln	600 ml Milch (1,5 % Fett)
60 g kernige Haferflocken	1 TL Butter
½ TL Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 10 g F, 9 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden oder auf der Gemüsereibe dünn hobeln. Die Apfelringe fein hacken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5-7 Min. rösten, dabei ab und zu wenden. Herausnehmen, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken.
2. Die Milch in einem Topf aufkochen, Haferflocken und Apfelringe dazugeben und alles offen bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. zu einem sämigen Porridge kochen, dabei ab und zu umrühren.
3. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Apfelscheiben darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen, dabei ab und zu wenden. Kurz vor Ende der Garzeit mit Zimt bestäuben. Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen und mit Apfelscheiben und gehackten Mandeln servieren.