

# Apfel-Zimt-Porridge

## Lecker



### ZUBEREITUNG

Den Apfel zur Hälfte grob auf der Vierkantreibe raspeln und die zweite Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Zitronen mit der feinen Seite der Reibe abreiben und danach halbieren. Die Apfelwürfel mit Zitronensaft beträufeln, sodass der Apfel nicht braun wird. Apfelraspel, Haferflocken und Haferdrink sowie Zimt in einen kleinen Topf geben und alles 6-8 Minuten bei mittlerer Temperatur und unter Umrühren köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind. Wenn die Masse zu fest wird, noch etwas Haferdrink oder Wasser hinzufügen. Das Porridge sollte schön cremig sein. In der Zwischenzeit die Kerne grob hacken, das Porridge mit Zimt abschmecken und in eine Schüssel umfüllen. Mit Apfelwürfeln, Zitronenabrieb, gehackten Kernen und, wenn man mag, mit Rosinen garnieren und genießen.

### ZUTATEN

- 1 Apfel
- 1 Bio-Zitrone
- 80 g Haferflocken nach Geschmack
- 200 ml Haferdrink oder Wasser
- ½ TL Zimt, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 2 EL Mandeln oder Walnüsse
- optional: 1 EL Rosinen oder getrocknete Cranberries

### UTENSILIEN

kleiner Topf, Vierkantreibe, Schneidebrett, Messer, Kochlöffel