



## *Apfel - Zimt Porridge*

Leckeres und gesundes 15 Minuten Frühstück. Eine Portion hat ca. 360 kcal, davon 85 g Kohlenhydrate, 9 g Fett und 18 g Eiweiß. Nüsse, Beeren, Trockenobst oder Samen eignen sich ideal als Topping.

### Z U T A T E N

1 Apfel  
 ½ EL Honig  
 225 ml (Soja-) Milch  
 5 EL Haferflocken  
 1 EL Quinoa Flocken  
 1½ TL Zimt  
 Eine Prise Muskat

### Z U B E R E I T U N G

Die Äpfel werden geschält und gewürfelt. Die Apfelstücke in einem Topf bei mittlerer Hitze mit Honig und Zimt andünsten. Die Hafer- und Quinoa Flocken dazugeben und mit Milch aufgießen. Etwa 4 Minuten köcheln und kurz ziehen lassen. Warm servieren und nach Belieben mit einem individuellem Topping dekorieren.

