

## Bratapfel-Porridge



**Kalorien:** 300 kcal | **Fett:** 6 g | **Kohlenhydrate:** 53 g | **Eiweiß:** 8 g  
**Portionen:** 1 | **Zubereitungszeit:** 10 Minuten

### Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Hafermilch
- ½ Apfel
- 1 Prise Zimt

### Zubereitung:

1. Den Apfel in kleine Würfel schneiden.
2. Zusammen mit den Haferflocken, der Hafermilch und dem Zimt auf dem Herd unter ständigem Rühren erwärmen, bis das Porridge die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

### Genuss-Tipp:

Wer es etwas süßer mag, kann einen Teelöffel Honig oder Agavendicksaft hinzufügen.

**Dieses leckere Rezept stammt aus unserem Buch „Die optimale Haferkur- Die besten Tipps und Rezepte zum Superfood Hafer“**

