

# Diabetiker Apfel-Porridge mit Mandeln



## Zutaten für 2 Personen:

6 gehäufte EL Haferflocken

Circa 350 bis 400 ml Wasser

3 TL Mandelmus, ersatzweise ungesüßtes Erdnussmus

1 kleiner Apfel

1 bis 2 Prisen Zimt

2 EL Mandelblättchen

1 TL Sirup (zum Beispiel Dattel-, Ahornsirup oder Agavendicksaft)

## Zubereitung:

1. Haferflocken in einen kleinen Topf geben und mit der Hälfte des Wassers bedecken. Auf kleiner Flamme zum Kochen bringen. Sobald das Wasser heiß ist, das Mandelmus unterrühren.

2. Den Apfel waschen, trocken reiben, entkernen und entstrunken. Eine Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden.

3. Wenn die Haferflocken kochen, die Apfelwürfel hinzugeben. Nach und nach das restliche Wasser angießen und unter Rühren weiter-kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Fügen Sie so viel Wasser zu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit viel Wasser wird das Porridge eher Suppen-ähnlich, mit wenig eher breiig. Je nach Geschmack.

4. Auf 2 Schalen oder Teller verteilen. Mit Apfelscheiben anrichten und den Zimt darüber streuen. Mandelblättchen hinzufügen und bei Bedarf den Sirup darüber geben.

### **Nährwerte pro Portion:**

Energie: 310 kcal

Kohlenhydrate: 36 g (entspricht 3,6 KE)

Davon Zucker: 10 g

Eiweiß: 10 g

Fett: 14 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g

Ballaststoffe: 5 g

### **Tipp:**

Ein sättigendes und ballaststoffreiches Frühstück, das für einen guten Start in den Tag sorgt. Als Variante kann man den Apfel auch reiben und roh unter die heißen Haferflocken mischen. Dieses Frühstück ist vegan!

