

# Bratapfel-Porridge

## Zutaten | 1 großes Glas

200 g	zarte Haferflocken
200 g	grobe Haferflocken
100 g	Mandeln, gehackt oder gehobelt
150 g	Rosinen
80 g	softe getrocknete Äpfel
2 TL	Zimt
1 Prise	Salz
Zusätzlich für das Porridge:	
80 g	Porridge-Mix
200 ml	Milch
Joghurt und Apfelscheiben zum Garnieren	

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Die getrockneten Äpfel klein schneiden.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.

Zubereitung Porridge:

- Müsli-Mix und Milch in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen.. 2-3 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Porridge mit Apfelscheiben und Joghurt garnieren.

## Tipp:

Alternative zum Porridge: Overnight-Oats

Hierzu 80 g Müsli und 200 ml Milch in eine Dose/Glas mit Deckel geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Nach Belieben mit Äpfeln und Joghurt garnieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
310 kcal	9,1 g	50,4 g	9,4 g	69,5 mg