

Rezept

# Porridge mit Apfel und Heidelbeeren

Ein Rezept von Porridge mit Apfel und Heidelbeeren, am 30.06.2024

## Zutaten

|                                 |                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> Apfel                  | <b>200 g</b> Heidelbeeren                                       |
| <b>100 g</b> zarte Haferflocken | <b>400 ml</b> Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch) |
| <b>2 EL</b> Honig               | <b>1 Prise</b> Salz                                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit Schale grob reiben. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

---

2. Die Haferflocken und die Milch in einen Topf geben, mischen und aufkochen. Die Mischung zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. köcheln lassen, bis die Milch vollständig aufgesogen ist.

---

3. Apfelraspel, Heidelbeeren, Honig und Salz dazugeben und unterrühren. Den Porridge in zwei Schüsseln anrichten und sofort genießen.