

Apfel Porridge

80g Haferflocken, zart

350g Milch

10g Zitronensaft

1 Apfel, gerappt

15g Agavendicksaft oder Honig

Zubereitung: Apfel mit Zitronensaft in einen Topf geben, Haferflocken, Milch und Agavendicksaft/Honig hinzufügen. Alles erhitzen, kurz aufkochen lassen, fertig! Warm servieren und schmecken lassen!

Dieses Rezept funktioniert auch zum Beispiel mit Birnen oder ganz ohne Obst. On Top ist frisches Obst dazu zu empfehlen!

Guten Appetit!

