

Karotten- Apfel- Porridge



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 100 g BIO SONNE Haferflocken
- 200 ml SURF Mineralwasser
(medium)
- 1 Prise Salz
- 400 ml BIO SONNE Haferdrink
- 1 ERNTEKRONE Karotte
- 1 TL COOK! Zimt
- 1 EL SOMMERLAND Honig
- 1 RIVER VALLEY Apfel
- 2 EL RIVER VALLEY Zitronensaft
- 1 EL BIO SONNE Sultaninen
- 1 EL BIO SONNE Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Die Haferflocken in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten.
2. Im Anschluss mit Wasser, Salz und Haferdrink in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen – bei geringer Hitze für 10 Minuten weiterköcheln.
3. In der Zwischenzeit den Apfel in Scheiben schneiden und zusammen mit Sultaninen in Zitronensaft marinieren – die Mandeln klein hacken.
4. Danach die Karotte fein raspeln und zusammen mit Zimt und Honig in das Porridge rühren.
5. Alles in Schalen verteilen und mit dem vorbereiteten Obst und Nüssen toppen.