



Morgenkick



Portionen: 4

Zutaten:

- 150 g Haferflocken, kernig
- 150 g Haferflocken, zart
- 400 ml Milch oder pflanzliche Milch
- 800 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Topping:

- 1 Apfel
- 1 TL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- ½ TL Zimt
- 1 EL Buchweizen
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Haferflocken, Wasser und Milch in einen Topf geben. Prise Salz dazu geben. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

In der Zwischenzeit den Apfel in feine Stücke schneiden. Butter, Apfelwürfel und braunen Zucker mit Zimt in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten garen lassen, bis der Apfel weich ist.

Den Topf mit den Haferflocken (sogenannte Porridge) in Schalen füllen und mit den Apfelstücken garnieren. Nach Wunsch Buchweizen dazugeben und mit Ahornsirup süßen.

