

Apfelporridge

Zutaten

- 3 EL Haferflocken
- Zimt (optional)
- 200g Sojamilch light/ungesüßt
- 1 Apfel



10



Hinweise und Zubereitung

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Die Haferflocken mit der Milch in einem Topf vermischen und kurz erwärmen, bis die Haferflocken aufgeweicht sind. Wer mag kann etwas Zimt hinzugeben. Den klein geschnittenen Apfel unterheben und ein paar Stücke zur Seite legen. Nun alles in einer Schüssel anrichten und mit ein paar Apfelstücken oben drauf garnieren.

Wem noch etwas Süße fehlt, der kann mit Xucker oder Stevia oder alternativ ein paar Flavour Drops nachsüßen.