

**Kochen**

**Nadine Hoffmann**

**Montag, den 23.01.2023**

### **Apfel-Zimt-Porridge mit Leinöl**

#### **Zutaten**

40 g Haferflocken

1 Prise Salz

200 ml Hafermilch (alternativ andere Pflanzenmilch oder Kuhmilch)

1 mittelgroßer Apfel

1 TL Zimt

1 TL Leinöl

1 EL gemischte Nüsse

#### **Zubereitung:**

1. Die Haferflocken in einem kleinen Topf geben, eine Prise Salz dazugeben und mit der Hafermilch erhitzen. Auf niedriger Stufe köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Apfel waschen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.
3. Kurz bevor der Porridge cremig aber nicht zu fest ist, den geriebenen Apfel und den Zimt dazugeben. Alles gut durchmischen und in einer Frühstücksschale anrichten.
4. Zuletzt das Leinöl und die gehackten Nüsse drüber geben.