

Möhren-Apfel-Porridge mit Zimt

Zutaten (für 2 Personen):

- 140 g Möhren
- 150 g säuerlicher (z.B. Elstar) Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 300 ml ungesüßter Haselnussdrink
- 100 g zarte, glutenfreie Haferflocken
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 2 TL Butter
- 0,5 TL Zimt
- 2 EL Haselnüsse

Möhren putzen, schälen und auf deiner Gemüsereibe grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in etwa 0.5 cm dünne Spalten schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben.

Den Nussdrink und 125 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Haferflocken, Möhren und Leinsamen einrühren. Alles einmal aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Danach den Porridge auf der abgeschalteten Herdplatte noch etwa 5 Minuten ausquellen lassen.

Währenddessen die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Die Apfelspalten dazugeben, mit der Hälfte des Zimts würzen und bei milder Hitze 2-3 Minuten unter Wenden dünsten. Die Haselnüsse grob hacken.

Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen. Die Apfelspalten darauf setzen, alles mit den Nüssen bestreuen und mit dem übrigen Zimt bestäuben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen