



PORRIDGE MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN

Zutaten für 2 Portionen

- 8 Esslöffel Haferflocken
- 4 dl Hafermilch
- Eine Prise Salz
- 1 Teelöffel Kokosfett
- Ahornsirup
- Eine Prise Zimt
- 1 Pink Lady

Zubereitung, ca. 15 Minuten

1. Haferflocken, Hafermilch und eine Prise Salz in einer Pfanne auf unterer Hitze aufkochen lassen, bis die Masse eindickt.
2. Pink Lady in Würfel schneiden.
3. Bratpfanne mit Kokosfett erhitzen und gewürfelte Pink Lady dazugeben und zwei bis drei Minuten anbraten.
4. Anschliessend etwas Ahornsirup und Zimt zum Apfel in der Pfanne hinzugeben.
5. Karamellisierte Äpfel und das Porridge zusammen in einer Schüssel servieren. Noch etwas Ahornsirup und Chia-Samen als Garnitur darüber geben.