



## PORRIDGE MIT ÄPFELN, BEEREN & ZIMT

15 min Leicht

Ruhen ca. 5 min

### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

150 g zarte Dinkelflocken

800 ml MinusL frische Milch 1,5 % Fett

1 Prise Salz

1 rotschaliger Apfel

1 EL Zitronensaft

100 g gemischte Beeren, z. B. Himbeeren und  
Brombeeren

2 EL gehackte Mandeln

1–2 EL Honig

1 Prise Zimt

## ZUBEREITUNG

Die Dinkelflocken, Milch und eine Prise Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Apfel waschen und auf einer groben Küchenreibe raspeln, bis nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt. Die Apfelraspel mit Zitronensaft beträufeln. Die Beeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen.

Die Apfelraspel mit den Mandeln unter den Haferbrei heben und diesen mit Honig und Zimt abschmecken. Auf vier Schälchen verteilen und mit Beeren bestreut servieren.