

# **Porridge mit Äpfeln & Walnüssen**

## **Porridge mit Äpfeln & Walnüssen**

Heute mal ein einfaches Rezept für leckeres Porridge mit Äpfeln & Walnüssen. Ich bin ja immer wieder überrascht, das meine Kinder gerne Haferbrei essen. Ich habe das als Kind als unheimlich gruselig empfunden und freue mich um so mehr, das ich meinen beiden Chaoten damit zum Frühstück eine Freude machen kann ☐

Porridge gehört definitiv auch zu den Gerichten, die fix zubereitet sind und nicht viel Aufwand erfordern. Entweder gart man die Haferflocken in der Mikrowelle, oder in einem kleinen Topf auf dem Herd. Die Variante mit der Mikrowelle geht meiner Erfahrung nach ein wenig schneller, schöner finde ich es aber aus dem Topf. Trotzdem nehme ich oft die Mikrowelle, weil es eben unkomplizierter ist ☐

## **Leckeres Porridge mit zarten Haferflocken, Äpfeln, Walnüssen, Nussmus und einer Prise Zimt**

Die Zubereitung von Porridge ist kinderleicht. Einfach die zarten Haferflocken mit Mandelmilch, einer Prise Salz, Zimt und Vanille in einen Topf geben und so lange köcheln lassen, bis ein schöner Brei entstanden ist. Süßen könnt ihr das Porridge wie immer nach Belieben.

Jetzt kommen die Äpfel, die gehackten Walnüsse, die Schokodrops und das Nussmus darüber und dann könnt ihr euer leckeres Porridge auch schon genießen. Wer ein bisschen mehr

Eiweiß benötigt, kann unter sein Porridge natürlich auch noch etwas Proteinpulver rühren. Mit einigen Geschmacksrichtungen ist das wirklich richtig lecker.

**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für´s Frühstück zum Ausprobieren & Nachmachen**



**Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade**



**Schoko-Haselnuss-Cake Bowl**



**Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks**



**Karamell-Reiswaffel-Bowl**

---



Neuerscheinung

## Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht  
110 Rezepte unter 500 Kalorien  
für ein kalorienarmes Frühstück

**Ab sofort als eBook  
& Taschenbuch erhältlich!**

[mehr Infos zum Buch](#)