Porridge mit Honig-Ingwer-Äpfel

- Dieser köstliche Brei wärmt die Mitte.

Zutaten für 2 Portionen

1	Tas.	Haferflocken
2	Tas.	Wasser
1		Saft einer Zitrone
1	TL	Kakaopulver
1	TL	Zimtpulver
2	Stk	Äpfel
1	Tas.	Wasser oder Apfelsaft
1	Prise	Kurkuma
2	EL	Honig
		Vanillezucker oder Mark einer halben Vanilleschote
2	TL	Ingwer, gerieben

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser in einem Topf aufkochen, mit der Hälfte des Zitronensafts, Kakao und Zimt abschmecken und dann auf kleiner Flamme 10- 15 Minuten zu einem Porridge kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelspalten in feine Scheiben schneiden. Wasser oder Apfelsaft in einem weiteren Topf mit Zitronensaft, Kurkuma, Honig und Vanille erwärmen. Den geriebenen Ingwer und die Apfelspalten zugeben und einige Minuten dünsten.

So ein Brei wärmt die Mitte, fördert die gesamte Durchblutung und stärkt die Immunabwehr. Ein warmes Frühstück hat einen besonderen Stellenwert und sorgt für die nötige Energie und einen guten Start in den Tag.

Quelle: „Koch dich jung“, Dr. Claudia Nichterl

Rezeptart: Frühstück | Saison: Ganzjährig

© 2026 www.kraftplatzerl.at