

## **PORRIDGE - das ideale Winterfrühstück**

Mir ist jetzt morgens immer so kalt nach dem Aufstehen, dass ich das Bedürfnis nach einem warmen Frühstück verspüre. Es soll aber natürlich nicht zu deftig sein, sonst dürfte ich ja den Rest des Tages nichts mehr Essen. ;-) Meine Lösung: Porridge - warm, gesund, schnell gemacht und ziemlich fettarm.

Für 1 Portion:

150 ml Wasser

1 Prise Salz

1/2 Apfel

1-2 EL Rosinen

100 ml Milch

50 g Haferflocken (6 EL)

1 TL Butter

1 EL Ahornsirup/Agavendicksaft

150 ml Wasser in einen Topf geben. Eine Prise Salz, einen halben geschälten und gewürfelten Apfel sowie die Rosinen hinzufügen und alles für ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Dann die Milch und die Haferflocken hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren nochmals ca. 3 Minuten köcheln, sodass ein Brei entsteht.

In eine Schüssel geben und mit 1 TL Butter (schmilzt ganz wunderbar) und Ahornsirup garnieren. Lecker!