

## Apfel-Zimt-Porridge

### Zutaten

Für 4 Personen

8 dl Milch  
1 Prise Salz  
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark  
1 EL Zimt  
200 g feine Haferflocken

Garnitur:

1 Orange, wenig abgeriebene Schale  
2 rotschalige Äpfel, in feinen Scheiben  
1 dl Vollrahm, flaumig geschlagen  
50 g Haselnüsse, gehackt



### Zubereitung

Zubereiten: 10 Minuten  
Koch-/Backzeit: 10 Minuten  
Auf dem Tisch in 20 Minuten

1. Milch aufkochen, Salz, Vanille und Zimt begeben. Haferflocken dazugeben, ca. 10 Minuten unter Rühren köcheln. Anrichten und garnieren.

Beliebig mit Kardamom- oder Nelkenpulver würzen. Anstelle von Orangenschale etwas Zitronenschale verwenden.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 519 kcal, 16g Eiweiss, 28g Fett, 51g Kohlenhydrate.