

CARROT CAKE PORRIDGE

 CA. 15 MINUTEN

 4-6 PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Vorbereitete Zutaten mit 1 EL Honig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten.

Milch zugießen, aufkochen. Haferflocken, Kokosraspel, bis auf einige zum Bestreuen, und Rosinen einrühren. Mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zimt würzen. Unter ständigem Rühren 3-4 Minuten köcheln, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Porridge mit einem Klecks Joghurt in Schalen anrichten. Mit Rest Honig beträufeln, mit etwas Zimt, Rest Kokosraspel und gehackten Walnüssen bestreuen, lauwarm servieren.



ZUTATEN

2 Möhren (à **ca. 80 g**)
2 Äpfel (z. B. Pink Lady)
2 EL flüssiger Honig
1200 ml fettarme Milch
300 g blütenzarte Haferflocken
170 g Kokosraspel
200 g Rosinen
Salz
Zimt
200 g Vollmilchjoghurt
gehackte Walnüsse zum Bestreuen