

# ♥ PORRIDGE | HAFERBREI

**\*FITMIT\***

1-2 Portionen | 5 Min. | fertig in 15 Min.

## ZUBEREITUNG

1. Den Apfel in den Mixtopf geben (evtl. Nüsse hinzufügen) und **4 Sek.** | **Stufe 4** grob zerkleinern.
2. Milch und Haferflocken dazugeben und den Porridge **10 Min.** | **90°C** | **Stufe 0,5** | **Linkslauf** einkochen (ohne Messbecher).
3. In der Zwischenzeit die Banane in Scheiben schneiden, das übrige Obst herrichten.
4. Die Banane in den Mixtopf geben und **20 Sek.** | **Stufe 1** | **Linkslauf** unterheben.
5. Mit den Beeren, Nüssen, Honig und Gewürzen nach Geschmack anrichten. Mit der Banane gewinnt das Porridge ausreichend Süße.

*Wer trotzdem nicht auf Zucker verzichten möchte, kann sich eine aromatische Mischung selbst zusammenstellen:*

*200 g Rohrohrzucker sowie Gewürze nach Geschmack **30 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren.*

Das Rezept reicht je nach Appetit und Obstmenge für 1-2 Personen. Es kann auch verdoppelt werden, dann bitte die Garzeit um wenige Minuten erhöhen.

## ZUTATEN

200 g Milch\*  
40 g Haferflocken

*nach Geschmack:*

½ - 1 Apfel, entkernt, geviertelt

½ - 1 Banane

im Sommer Beerenmischung ...

im Winter Mandarinen ...

eine kleine Handvoll Nüsse  
(Mandeln, Hasel- oder Walnüsse)

Honig zum Süßen

Zimt, Vanille, Tonkabohne,  
Muskatnuss, Kakao....

*\* über die Art der Milch, die Qualität sowie den Fettgehalt lässt sich bekanntermaßen streiten. Ich persönlich bevorzuge frische Vollmilch mit einem relativ natürlichen Fettgehalt (3,8%), damit die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K gut verwertet werden können; gerne auch mit dem bayerischen Biosiegel oder von einem Anbauerband.*



Quelle: Rezeptwelt „WW Porridge“ von Sine; „Apfelkuchen Porridge“ von Mixtastisch, verändert | Photos: Michaela Tinapp