



Veganer Apfel-Porridge

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Haferflocken, zart	150 g
Öl	1 EL
Sojadrink	800 ml
Agavendicksaft	2 EL
Zimt	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.
2. Äpfel, Sojadrink und Agavendicksaft zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. köcheln. Mit 1 Prise Zimt würzen und auf Schälchen verteilt servieren. Nach Belieben mit Trockenfrüchten, Nüssen oder Apfelspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	298 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	7 g