

**BORA Rezept**  
Porridge à la Bircher

---





Zubereitungszeit  
25 Min.

4 Personen

## ZUBEREITUNG

**1.** Die Sultaninen in warmen Wasser einweichen. Die Mandeln grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale fein abreiben und 2 TL Saft auspressen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Erst in feine Spalten, dann quer in mundgerechte Stückchen schneiden.

**2.** Den Haferdrink mit einer guten Prise Salz in einem Topf aufkochen. Haferflocken unter Rühren einrieseln lassen, erneut aufkochen und 3-4 Min. unter ständigem Rühren sämig einköcheln lassen. Zum Schluss die Zitronenschale einrühren.

**3.** Die Butter in einer Pfanne schmelzen, bis sie schäumt. Die Apfelstücke darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Sultaninen abgießen, mit dem Zitronensaft und ½ EL Honig zu den Äpfeln geben.

**4.** Den Porridge auf 4 Schüsseln verteilen. Die Äpfel draufsetzen. Jede Portion mit einem Klecks Joghurt, ½ EL Honig und ein paar Mandeln garnieren, dann servieren.

### TIPP:

#### SCHNELLES APFELPORRIDGE

Schneller geht es so: Die Äpfel waschen und grob raspeln, mit Zitronensaft und etwas Honig beträufeln und sofort unter den fertigen Porridge mischen.

## ZUTATEN

60 g	Sultaninen
40 g	ungeschälte Mandeln
1	Bio-Zitrone
2	aromatische Äpfel (z.B. Cox, Braeburn)
800 ml	Haferdrink (oder Milch, 1,5% Fett)
160 g	zarte Haferflocken
	Salz
25 g	Butter
2 - 3 EL	flüssiger Honig
100 g	griechischer Joghurt (oder Sojaquark, 10%)

