

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%)

