



## MEIN GENUSS



### Bratapfel-Porridge



#### It's a match!

It's a match! Der gemahlene Ceylon Zimt darf in keinem Frühstücks-Porridge fehlen!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Die Haferflocken in einem Topf geben und mit Milch, dem **Spekulatiusgewürz** sowie einem Esslöffel **Honig** vermengen und auf höchster Stufe erhitzen.
- 2 Sobald die Milch aufkocht, den Topf von der Platte nehmen. Einen Apfel waschen, in Würfel schneiden, mit in die Masse unterrühren und beiseitestellen zum Abkühlen.
- 3 In der Zwischenzeit den anderen Apfel in Würfel und die Bananen in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Kokosöl und dem **Honig** in eine Pfanne geben und erhitzen, bis sich die Masse karamelisiert. Den **Zimt** über das Obst geben und unter Rühren nochmals kurz erhitzen.
- 4 Den Haferbrei in geeignete Schüsseln abfüllen und das karamelierte Obst gleichmäßig auf alle Portionen aufteilen. Zusätzlich kann noch Topping je nach Geschmack hinzugefügt werden. Wir haben uns für Spekulatiuskekse und karamelierte Marshmallows entschieden. Warm oder kalt servieren.

### Zutaten

200 g zarte Haferflocken  
200 ml Milch/ Pflanzendrink/ Wasser  
1 TL Spekulatiusgewürz  
2 Äpfel  
2 Bananen  
1 TL Zimt  
2 EL Blütenhonig  
1 TL Kokosöl  
Topping nach Wahl

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 15.12.2026.