

Porridge Bowl à la Apple Crumble



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Streusel

- 60 g Dinkelmehl
- 40 g Haferflocken, blütenzart
- 80 g Zucker
- ½ TL Zimt
- 80 g Butter

Für das Apfelkompott

- 4 Äpfel
- 50 g Zucker
- 200 ml Apfelsaft
- ½ Tonkabohne

Für den Porridge

- 800 ml Milch
- 200 g Haferflocken, blütenzart
- ¼ TL Salz
- ½ TL Zucker

Ausserdem

- 10 g Kakaonibs
- 15 g gehackte Haselnüsse
- 15 g gehackte Mandeln

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 165 kcal
- 4 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 24 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten, zzgl. 20 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten. Teig zu Streuseln zupfen, auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 15-Minuten backen, auskühlen lassen.
3. Für das Apfelkompott Äpfel waschen, entkernen und grob würfeln. Apfelsaft, Zucker und Tonkabohne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Apfelstücke dazugeben und abgedeckt ca. 20 Minuten weich kochen lassen.
4. Äpfel mit einem Pürierstab fein pürieren, ggf. durch ein Sieb passieren.
5. Für das Porridge Milch mit Salz und Zucker aufkochen. Haferflocken dazugeben und abgedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
6. Zum Anrichten Porridge in einen tiefen Teller geben und mit Apfelsmus, Kakaonibs, Haselnüssen, Mandeln und Streuseln garnieren.



REISER RÄT

Für eine vegane Alternative können Sie anstelle der Milch z.B. Hafermilch verwenden.

