

Haferflocken-Porridge mit Honig-Ingwer-Äpfel

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ TL Zimtpulver
- 2 Äpfel
- Honig 1-2 EL
- 1 Tasse Haferflocken (ca. 50g)
- Ingwer gerieben 2 TL
- Wasser 2 Tassen
- 1 Prise Salz (optional)
- Wasser oder Apfelsaft ½ Tasse für Apfelkompott
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Prise Kurkumapulver

● Erde

● Metall

● Holz

● Feuer

● Wasser

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser in einem Topf aufkochen, mit der Hälfte des Zitronensafts, Kakao- und Zimtpulver abschmecken und dann auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten zu einem Porridge einkochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelspalten feinblättrig schneiden. Wasser oder Apfelsaft in einem Topf mit restlichem Zitronensaft, Kurkumapulver und Honig erwärmen. Den geriebenen Ingwer und die Apfelspalten zugeben und einige Minuten dünsten.

Porridge auf zwei Schüsseln verteilen und mit Äpfeln servieren.