



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

warme Apfelkuchen Frühstücksbowl

Für die Apfelmischung:

2 mittelgroße Äpfel

1 Esslöffel Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

1 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Zimt

0.5 Teelöffel Muskatnuss

1 Prise(n) Salz

Für die Basis:

90 g Rinatura Haferflocken Bio

480 ml Milch (oder eine pflanzliche Alternative)

1 Esslöffel Rinatura Chiasamen Bio

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

Optional für das Topping:

Nüsse (z.B. Walnüsse oder Mandeln)

Joghurt (optional)

Granola (optional)

warme Apfelkuchen Frühstücksbowl

1.

Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne das Kokosöl bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Apfelstücke hinzugeben und ca. 5 min. anbraten, bis sie weich werden.

Ahornsirup, Zimt, Muskatnuss und Salz hinzufügen. Gut umrühren, bis die Äpfel gleichmäßig bedeckt sind. Die Hitze auf niedrig stellen und die Äpfel weitere 5-10 min. köcheln lassen, bis sie karamellisiert und weich sind. Gelegentlich umrühren.

In einem mittelgroßen Topf die Haferflocken und Milch (oder pflanzliche Alternative) vermischen. Chiasamen und Vanilleextrakt hinzufügen. Die Mischung bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dabei häufig umrühren. Die Hitze reduzieren und die Haferflocken köcheln lassen, bis sie weich und cremig sind (ca. 5-7 min.). Nach Geschmack Ahornsirup hinzufügen und gut umrühren.

Die Haferflocken auf Schüsseln verteilen. Die warme Apfelmischung gleichmäßig über die Haferflocken geben. Nach Belieben mit gehackten Nüssen, einem Klecks Joghurt und Granola garnieren.