



Zimt-Walnuss-Porridge



Zutaten für 1 Portion:

50 g Haferflocken (4-5 EL)
Schuss Milch (oder Hafermilch)
½ Birne
½ Apfel
200 g Magerquark
1 TL Kakaonibs
1 TL gehackte Walnüsse
Zimt
Orangenschalen, gerieben
1 TL Chiasamen

Die Haferflocken mit etwas Milch und den Chiasamen in einem Topf erwärmen (nicht totkochen). Den Quark, die gehackten Nüsse und das kleingeschnittene Obst hinzufügen. Zimt hinzufügen und alles miteinander verrühren. Alles in eine Schüssel geben, mit Kakaonibs und den geriebenen Orangenschalen abrunden.

Guten Appetit!