



Genießen

Stefanie Biedermann

Donnerstag, 13.02.2025

Mohn-Porridge mit Honig-Apfelspalten

Für 2 Portionen

Zutaten

Für die Apfelspalten

- 2 Äpfel, mittelgroß
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- 1 EL Honig, flüssig

Für den Porridge

- 500 ml Milch (oder eine pflanzliche Alternative)
- 1 EL Speisestärke
- 100 g Haferflocken, zart
- 1 TL Vanillepaste
- 1 EL Mohn, gemahlen
- etwas Salz
- 1 EL Honig, flüssig
- 2 EL Pflaumenmus

Zubereitung

1. **Für die Apfelspalten** die Äpfel abbrausen, trocknen und ungeschält vierteln. Viertel entkernen und in je 3 Spalten schneiden. Spalten mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.
2. Butter in eine kleine Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin auf jeder Seite 2-3 Minuten dünsten. Honig zugeben und die Apfelspalten vorsichtig darin wenden. Pfanne mit den Äpfeln beiseitestellen.
3. **Für den Porridge** von der Milch etwas abnehmen und einer kleinen Schale mit der Stärke verrühren.
4. Milch in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen und die Stärke einrühren.
5. Haferflocken, Mohn, Vanillepaste und 1 Prise Salz unterrühren und den Porridge etwa 10 Minuten offen bei milder Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
6. Den Porridge mit Honig abschmecken und in 2 Schalen mit Pflaumenmus und Apfelspalten getoppt anrichten.