

## ***Porridge mit Apfel und Walnüssen***

Hafer ist das eiweiß- und fettreichste Getreide mit den höchsten Mengen an lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Er enthält besonders viel Calcium, Eisen, Silizium, Zink, Mangan sowie Vitamin B1 und E. Vitamin B1 (Thiamin) wird auch das „Gute-Laune-Vitamin“ genannt. Es sorgt für eine gut funktionierende Wechselwirkung zwischen Gehirn, Nerven und Muskeln. Fast 2000 Jahre lang war der Hafer in Nordeuropa das Hauptnahrungsmittel bei der ärmeren Bevölkerung. Hafer ist leicht verdaulich und wird deshalb in der Säuglings- und Kinderernährung besonders empfohlen. Dieses Porridge ist ein guter Start in den Tag. Für Säuglinge einfach die Nüsse weglassen.

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- ▶ 400 ml Milch
- ▶ 6 gehäufte EL zarte Haferflocken
- ▶ 1 kleiner Apfel
- ▶ einige Walnüsse



### **Zubereitung:**

- ▶ Einen Topf kalt ausspülen (damit die Milch nicht anbrennt).
- ▶ Milch mit den Haferflocken in den Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen.
- ▶ Nach ca. 1 Minute vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.
- ▶ Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und mit einer feinen Reibe in das Porridge rühren.
- ▶ Die Walnüsse in kleinere Stücke zerteilen und darüberstreuen.