

# Schokoladen Protein Apfel Porridge

Zum Frühstück liebe ich einen leckeren Porridge. Damit ich auch in den Genuss unter der Woche komme mache ich ihn mir einfach einen Abend zuvor. Schichte alles in ein Glas, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank.



Dieser cremig leckere Porridge ist mit glutenfreien Haferflocken – Ihr könnt natürlich auch normale nehmen -, pflanzlicher Milch, Karotten, Proteinpudding und Apfelstücken gemacht. Einfach himmlisch!



Ich liebe dieses Rezept, weil man den Porridge sowohl kalt als auch warm genießen kann.

Meine Mutter hat es vor kurzem ausprobiert und schwärmt jedes Mal davon wenn ich sie sehe. Sie sagt, dass sie so ein Rezept schon länger gesucht hatte.

Da dieser Porridge so gut ankam, wollte ich Euch das Rezept natürlich nicht vorenthalten.





### **Zutaten:**

- 30 g Haferflocken
- 100 ml pflanzliche Milch
- 100 g Protein Pudding
- 1/2 Apfel
- 1/2 Karotte
- 1 TL Zimt
- 1 Eßl. Kokosöl

### **Zubereitung:**

1. Haferflocken in einen Topf schütten und mit Milch bedecken, 2 Minuten köcheln lassen.
2. Die Karotte fein raspeln.
3. Zimt und Karotte zu den Haferflocken geben.
4. Den Haferflockenbrei in ein Glas schütten.
5. Den Pudding auf den Brei streichen.
6. Den Apfel in kleine Stücke schneiden.
7. In einer kleinen Pfanne das Kokosöl schmelzen und die Apfelstückchen darin anbraten.

8. Die angebratenen Apfelstücke auf den Pudding legen und mit Zimt bestreuen.

Guten Appetit!











**Wenn Du weitere Frühstücksideen suchst, dann schau Dir mal diese Rezepte an:**

- [Porridge mit Mango und Äpfel](#)
- [Mango Smoothie-Bowl mit Sojajoghurt](#)
- [Erdbeer Smoothie Bowl](#)
- [Avocado-Mango-Smoothie](#)
- [Heidelbeer-Smoothie-Bowl](#)
- [Spinat Heidelbeer Smoothie](#)
- [Mango Ananas Kokos Smoothie Bowl](#)