

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE**
SENIORENERNÄHRUNG
Niedersachsen



Foto: © Maja Schillingkemper

Hirseflocken-
porridge

MIT
APFEL



Hirseflockenporridge

MIT APFEL

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 451 kcal | Eiweiß 14,2 g
Fett 10,9 g | Ballaststoffe 4,38 g | Kohlenhydrate 70,4 g

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

200 g Hirseflocken

1 L Milch, 3,5 % Fett

4 Äpfel

40 g Honig

nach Belieben:

Zimt

1 | Hirseflocken und **Milch** in eine Schüssel von mindestens der doppelten Größe geben und vermengen.

2 | Die Hirseflocken-Milch-Mischung auf höchster Stufe 2 bis 2 1/2 Min. in der Mikrowelle erwärmen. Anschließend 5 Min. ziehen lassen. Alternativ kann die Hirseflocken-Milch-Mischung in einem Kochtopf auf dem Herd erhitzt werden: Milch aufkochen, die Hirseflocken zugeben und auf kleiner Flamme 3 Min. weiterkochen.

3 | In der Zwischenzeit die **Äpfel** waschen, entkernen ggf. schälen und in Würfel schneiden.

4 | Äpfel zusammen mit dem **Honig** und ggf. **Zimt** unter den Hirseflockenporridge heben.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/

Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de