

## Einkornporridge mit Bratapfel & Mandarinsalat

AUSZEIT

### Zutaten für 4 Personen

120g feine Einkornflocken

50g Buchweizen

600ml Hafermilch

2 Äpfel

Hanföl

Honig

Etwas Zimt

2 Mandarinen

Frische Minze

Saft von einer halben Zitrone oder Limette

Für das Porridge die Einkornflocken & den Buchweizen mit der Hafermilch einmal aufkochen & dann zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.

Die Äpfel achteln, entkernen, auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Honig, etwas Zimt & Hanföl marinieren & im vorgeheizten Backrohr bei 190C Heißluft zirka 10 Minuten braten.

Die Mandarinen schälen, Minze etwas hacken & mit alles mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

Das Porridge in 4 Schüsseln aufteilen, die heißen Bratapfelstücke & den Mandarinsalat darauf verteilen & nach belieben mit Nüssen & Kernen garnieren.