

Bodensee Porridge mit Apfel, Süßkartoffel & Ingwer



Zutaten:

- 2,5 Liter Apfelsaftschorle
- 500 ml Apfelsaft (Streuobstapfelsaft)
- 500 g Haferflocken, gemahlen
- 350 g Süßkartoffel, grob gerieben
- 2 Äpfel, geschält & klein gewürfelt
- 1 Zitronengras, gehackt
- 1-2 cm frischer Ingwer
- 1-2 cm frischer Kurkuma
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 1/4 Tonkabohne, gerieben
- Wer möchte: gehackte Nüsse oder Pistazien zum bestreuen
- Nach Wunsch: Honig zum Servieren



Zubereitung

In einem Topf Apfelsaftschorle und Apfelsaft mit Zitronengras, geriebenem Ingwer und Kurkuma (Tipp: Beim Reiben Handschuhe benutzen), Kardamomkapseln, Zimtstange und geriebene Tonkabohne aufkochen.

Die Haferflocken in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu Pulver mixen.

Den heißen Apfelsaft-Mix durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Nochmals aufkochen. Nun die Apfelwürfel und die grob raspelte Süßkartoffel zugeben. Wieder aufkochen, dabei nach und nach das Haferflockenpulver zugeben und einrühren.

Sobald alles eine Minute gekocht hat, wird der Topf von der Kochstelle genommen. Porridge in Schüsseln oder Suppenteller füllen und nach Wunsch mit Nüssen und Honig verfeinern.