

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
332 kcal

KOHLLENHYDRATE  
55,8 g

FETT  
5,9 g

EIWEISS  
11,5 g

BALLASTSTOFFE  
7,8 g

# Apfel-Chia-Oats

## Zubereitung (15 Min.)

1. Apfel entstielen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ein paar Apfelwürfel für die Garnitur zur Seite legen.
2. Die Haferflocken und Chiasamen mit der Milch und dem Zimt in einen Topf geben, kurz aufkochen und dann noch 5 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
3. Nach 3 Minuten die Apfelstücke zusammen mit den Rosinen in den Haferflockenbrei geben und umrühren.
4. Den fertigen Haferflockenbrei anrichten, die Orange darüber auspressen und mit Chiasamen, Apfelwürfeln und Zimt garnieren.

---

**Tipp!** Probiere die Oats doch mal mit einer pflanzlichen Milchalternative wie Mandel-, Hafer-, Soja- oder Kokosnussdrink.

---

## Zutaten

1 Apfel (ca. 135 g)  
3 EL Haferflocken  
1 TL Chiasamen  
150 ml Milch 1,5 % Fett  
1 TL Rosinen  
Saft 1/2 Orange  
Zimt