

## Gebackenes Porridge, (4 Portionen)

### Zutaten:

- 200g Haferflocken, kernige
- 100g grob gehackte Nüsse
- 2 Äpfel
- 4 Eßl. Apfelmus
- 250g Quark
- 1 x Puddingpulver
- 1 Prise Salz
- Zimtucker

### Zubereitung

1. Haferflocken und 70g Nüsse mischen
2. 1 Apfel in Würfel schneiden
3. Apfelmus, Wasser, Quark und Puddingpulver verrühren
4. Alles zusammen verrühren incl. der Prise Salz
5. Bei 175C° 35 Minuten in den Ofen
6. Den 2. Apfel nach Belieben schneiden und mit den 30 g Nüssen auf den Porridge verteilen
7. Evtl. mit Zimtucker bestreuen

### Nährwerte:

Gesamt: 1871kcal, 73g EW, 77g Fett, 190g KH → der Fettanteil kommt aus den Nüssen und ist gesund

Pro Portion: 468kcal, 18g EW, 19g Fett, 48g KH