

# Apfelkuchen Haferflocken

250ml (Wasser oder Milch)

50 gr. Haferflocken

1/2 Apfel

3 EL Apfelmark

2-3 EL Ahornsyrup (oder Honig)

1-2 EL Mandelmus

1/2 Teelöffel Zimt

1 Prise Salz

Apfel in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten in einem Topf mischen und c.a. 10 Minuten (auf niedriger Stufe) köcheln lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.