LUPINEN-PORRIDGE MIT APFELMUS ODER EINGELEGTEN PFLAUMEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 25 Min. Arbeitszeit

Volle Eiweißpower zum Frühstück oder als Dessert: Wie man aus Lupinen einen leckeren Porridge herstellt, hat uns Linda Kelly vom Biolandhof Kelly/Warnke gezeigt. Besonders gut schmeckt die cremige Versuchung mit selbst gemachtem Apfelmus.

ZUTATEN

150 ml	Milch
	eine Prise Salz
100 gr	"Lupinello" Lupinenschrot
750 gr	säuerliche Äpfel
20 gr	Zitronensaft
50 gr	Zucker
40 ml	Wasser
1 TL	Vanillezucker

ZUBEREITUNG

Für das Apfelmus zuerst die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Zitronensaft, Zucker, Wasser und Vanillezucker in einen großen Topf geben und für etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die geschmorten Äpfel pürieren und gegebenenfalls auf mehrere Behälter aufteilen. Das Apfelmus kann warm oder kalt serviert werden.

Für den Lupinen-Porridge wird zunächst die Milch mit einer Prise Salz aufgekocht. Dann fügt man den Lupinenschrot hinzu und lässt das Ganze für 5 bis 10 Minuten köcheln. Der fertige Lupinen-Porridge kann nach Belieben gesüßt

werden, zum Beispiel mit Zimt und Zucker oder eingelegten Pflaumen aus dem Herbst.