



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g Haferflocken
- 375 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Honig
- Zimt, gemahlen
- Rosinen
- Nüsse

Mein persönlicher Tipp

Dieses Gericht schmeckt warm sehr gut, kann aber auch kalt gegessen werden. Als weitere Zutaten eignen sich auch pürierte Äpfel, Beerenfrüchte oder Marmelade.:

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Gottfriede Depisch:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Haferflockenmüsli

Zubereitung

- Haferflocken mit Wasser in einem Topf aufkochen (Achtung: beobachten, kocht leicht über!) und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten einkochen lassen.
- Den Brei mit einer Prise Salz abschmecken und nach Belieben mit Honig, Zimt, Rosinen oder Nüssen verfeinern.
- In einer Schüssel anrichten.