



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

Haferflockenmüsli



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



Gottfriede Depisch:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

