



**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**

- 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.

**Quellen:**



Gottfriede Depisch:

Rezept aus *Bäuerinnenkochkurs*