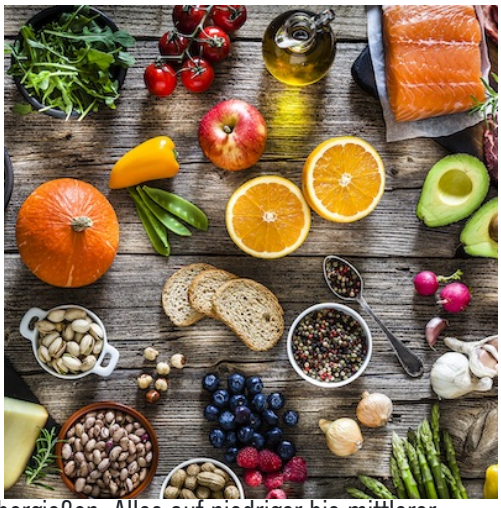
Haferbrei



Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Milch	800 ml
Haferflocken, zart	200 g
Apfelmus	4 EL

Zubereitung

1. In einem Topf Haferflocken mit Milch übergießen. Alles auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4–6 Min. weich köcheln, bis die Milch komplett aufgesogen wurde. Fertigen Haferbrei in kleine Schüsselchen geben und servieren.

Guten Appetit!

2. Zum Schluss mit Apfelmus verzieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	311 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	10 g