



Rezepte > Abendessen

Haferbrei mit Honig und Orange

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Walnusskerne	30 g
Orangen	1 St.

Zubereitung

1. Die Haferflocken in einen Topf geben, mit Milch übergießen und langsam auf kleiner Flamme kochen lassen. Nach einer Weile den Honig hinzufügen, vermischen und weiter kochen lassen bis die Haferflocken weich sind und der Brei dickflüssig wird. Nun vom Herd nehmen und in Schälchen füllen. Die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Jetzt auf den Haferbrei legen und das Ganze mit Walnüssen bestreuen. Lecker!



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	215 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	14 g