



# Haferbrei mit Waldfrüchten

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 1 Portionen

Heidelbeeren, frisch	20 g
Brombeeren	20 g
Himbeeren, frisch	20 g
Milch	200 ml
Haferflocken, zart	50 g

## Zubereitung

1. Haferflocken in einen Topf geben, mit Milch übergießen und auf niedriger Stufe ca. 4–5 Min. weich kochen, bis die Milch aufgesogen wurde.
2. Inzwischen Beeren waschen und abtropfen lassen. Den fertigen Haferbrei auf Schälchen verteilen, mit Beeren garnieren und servieren.

Guten Appetit!



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	334 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g