

Haferflocken-Frühstück

Gesund und munter in den Tag: leckeres Haferflocken-Frühstück mit Äpfeln und Zimt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

50 g	Haferflocken
240 ml	Milch
1 Stk.	Apfel
0.5 TL	Zimt
1 TL	Rohrzucker

Zubereitung

1. Für das **Haferflocken-Frühstück** die Haferflocken mit der Milch verrühren und zusammen in einem Topf erwärmen. Apfel in feine Spalten schneiden und untermengen.
2. Alles ein paar Minuten quellen lassen. Mit etwas Zimt abschmecken. Für mehr Süße etwas Rohrzucker untermischen.

Tipp

Die Milch im Haferflocken-Frühstück durch Sojamilch ersetzen, so wird das Gericht süßer und es ist keine weitere Zugabe von Zucker mehr nötig.