Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Porridge, Kascha oder Haferbrei – der alte Hut im neuen Gewand

Kochzeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 55 kcal

Zutaten

150 g Haferflocken

600 ml Flüssigkeit (z. B. Milch, Milch und Wasser, Wasser, Knochenbrühe, Tee)

1 Prise(n) Salz oder nach Geschmack

Zucker oder Süßstoff nach Geschmack

Zubereitung

1.Haferflocken und Flüssigkeit unter Rühren mit den Gewürzen aufkochen

2.Mit dem Deckel bedecken und kurz ziehen lassen. Dreimal wiederholen.

3.Nach Belieben verfeinern und in einer Schale servieren.