

Porridge

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



Info:

Haferflocken werden aus dem vollen Korn hergestellt und zählen somit zu den Vollkornprodukten. Kernige Haferflocken werden lediglich aus ganzen und zarte aus halben Haferkernen gewalzt.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 200 g zarte Haferflocken
- 400 mℓ Leitungswasser
- 400 mℓ Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- Zimt nach Belieben
- 250 g Obst, z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Banane



Zubereitung:

- **Haferflocken** mit **Wasser** und **Milch** in einem Topf geben
- bei mittlerer Hitze 5 – 10 Minuten auf Herd köcheln lassen, bis sich der Hafer zu Brei verdickt
- nach Belieben mit **Zimt** verfeinern
- auf kleine Schüsseln verteilen, mit **Obst** garnieren