

Rezept

Annas Haferfrühstück

Ein Rezept von Annas Haferfrühstück, am 20.05.2025

Zutaten

100 g Erdbeeren (ersatzweise reife Aprikosen oder andere säurearme Früchte)	500 ml Milch
70 g zarte Haferflocken (Kleinblatt)	1 Prise Salz
2 EL Weizenkeime	2 EL Sojamehl
	2 TL Ovomaltine (ersatzweise ungesüßter Kakao)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, trockentupfen und entstielen. Die Früchte in Scheiben schneiden.

2. Die Milch mit Salz in einem beschichteten Topf erhitzen. Die Haferflocken einstreuen und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen.

3. Den Haferbrei in zwei tiefe Teller verteilen. Das Sojamehl darüber streuen, dabei einen Rand frei lassen. Die Weizenkeime als kleineren Kreis auf das Sojamehl streuen. Die Ovomaltine als kleinen Kreis in die Mitte streuen. Den Haferbrei mit den Erdbeeren garnieren und servieren.

4. Beim Essen mit dem Löffel jeweils etwas Haferbrei, Sojamehl, Weizenkeime, Ovomaltine und einige Erdbeeren aufnehmen. Die Haferspeise nicht verrühren.