

Haferflockenbrei



Zutaten:

- 2-3 EL Haferflocken
- Frische oder getrocknete Früchte Deiner Wahl
- Etwas Honig bei Bedarf
- Etwas Joghurt bei Bedarf

Utensilien:

- Mittlerer Topf

Zubereitung:

- 1 Weiche eine Portion Haferflocken (wir mögen am liebsten Großblatt) und etwa die gleiche Menge Wasser in einen Topf für eine Stunde ein. Du kannst auch ohne Einweichen mit dem Kochvorgang beginnen. Je länger die Haferflocken jedoch einweichen, desto kürzer ist der Kochvorgang.
- 2 Koche sie kurz auf und reduziere die Hitze, sodass es nur leicht köchelt. Schneide nun beliebiges Obst wie zum Beispiel Äpfel, Birnen und Datteln in kleine Stücke/Scheiben und gib sie zum Brei. Je dünner sie sind, desto geringer ist die Kochzeit. Je nach Saison geben wir auch Beeren hinzu, das ist besonders lecker. Das Obst mögen wir in der Mischung mit dem Haferbrei am liebsten weich gekocht.
- 3 Halte den Topf während des Kochvorgangs mit einem Deckel geschlossen, sodass eine gleichmäßige Hitze entsteht und das Wasser im Topf bleibt. Gib gegebenenfalls zwischendurch etwas Wasser hinzu, um die Konsistenz zu regulieren. Rühre den Obstbrei während des Kochvorgangs gelegentlich um, sodass er nicht am Topfboden festbackt.
- 4 Nimm den Brei vom Herd, sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gib ihn in einen tiefen Teller oder eine Schüssel. Süße ihn mit etwas Honig und füge Joghurt hinzu, dadurch wird er noch cremiger und leckerer.