

■ REZEPT DES MONATS - MAI



Ein leckerer Start in den Tag - Haferflocken mit Kakao

Zutaten für 2 Personen:

100 g	Haferflocken
300 ml	Milch
200-250 ml	Wasser
2 EL	Kakaopulver
2 EL	Honig oder Ahornsirup
1 Prise	Salz
1 Messerspitze	Zimt

Zubereitung:

- Kakao mit 2-3 EL warmen Wasser anrühren
- Haferflocken mit Milch und Wasser, dem angerührten Kakao und Salz verrühren und zum Kochen bringen, ca. 5-10 min. auf kleinster Flamme ausquellen lassen, bei Bedarf noch ein wenig Wasser nachgießen
- Zimt und Honig unterrühren
- heiß oder lauwarm servieren

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	361	4	11 g	13 g

Tipp:

- Sie können auch noch je nach Geschmack eine klein geschnittene Birne oder einen geraspelten Apfel oder eine kleingeschnittene Banane unterrühren.