

BIOerleben

Einfach KOCHEN!

HAFERFLOCKEN-DESSERT

mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
**Referat für Klima-
und Umweltschutz**


Kultur & Spielraum e.V. München


Ökoprojekt

BillierPhotos.com | stock.adobe.com



REZEPT

BillierPhotos.com | stock.adobe.com



Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und
ca. 15 Minuten quellen lassen.
Mit Obstkompott oder Obstsalat
servieren.
Nach Geschmack noch Kokosraspeln
untermischen.

Zutaten (für 1–2 Portionen)

40 g Haferflocken
80 ml Hafermilch
1 EL Süße (z. B. Ahornsirup, Honig, Kokosblütenzucker)
1 EL Erdnussmus
eine kleine Prise Salz
optional: 1 EL Kokosraspeln

HAFERFLOCKEN-DESSERT

An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.