

Rezept: Haferbrei mit Obst (für 6 Portionen)

Zutaten

1 Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanillezucker
1 Zimtstange oder ½ TL gemahlener Zimt
500 ml Vollmilch
150 g Haferflocken
1 Banane
2 Äpfel
200 g Erdbeeren
50 ml Orangensaft



vegetarisch

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark herauskratzen und zusammen mit der Zimtstange in einen Kochtopf geben.
2. Die Milch und die Haferflocken dazugeben, alles unter Rühren aufkochen lassen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und den Brei bei geschlossenem Deckel bis zum Servieren quellen lassen bis das Obst zubereitet ist.
4. Die Äpfel waschen, abtrocknen und den Stiel entfernen. Danach die Äpfel achteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und zu dem Orangensaft geben.
5. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und eventuell klein schneiden.
6. Anschließend die Banane schälen und klein schneiden. Alles mischen.
7. Den Haferbrei nochmals umrühren, die Zimtstangen entfernen. den Brei zum Obst in die Schüssel geben und alles zum letzten Mal vermischen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de