

Haferflocken mit Trockenfrüchten

Für 1 Person

50 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Feigen, Datteln, Äpfel)
5 EL Haferflocken
2 TL Enzym-Ferment Getreide
0,1 l Buttermilch
1 TL Mandeln
0,2 l Brottrunk

Trockenfrüchte kleinschneiden und mit den Haferflocken und dem Fermentgetreide vermischen. Die Buttermilch darübergeben, mit gehackten Mandeln bestreuen und kurz durchziehen lassen. Dazu Brottrunk servieren.

363 kcal (1519 kJ)
14,0 g Eiweiß
3,7 g Fett
64,7 g Kohlenhydrate (5,4 BE)