KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

SUNRISE OATS

HAUPTZUTAT
HAFERFLOCKEN

ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten

PORTIONEN
2

ZUTATEN

- 160 g Vollkorn-Haferflocken
- 500–750 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 250 ml Hafer- oder Mandelmilch
- Honig, nach Geschmack
- 2 Nektarinen oder Steinobst der Saison
- 50 g Pistazien

Zum Servieren

- Geröstete Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1) Dieser gesunde Haferbrei, getoppt mit Steinobst, Pistazien und Kokosnuss-Raspeln, sorgt für einen leckeren Start in den Tag.
2) Die Haferflocken zusammen mit Wasser und Salz in einen Aluminium-Antihaft Topf (16 cm) von Le Creuset geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
3) Dabei gelegentlich umrühren.
4) Die Haferflocken brauchen ca. 20 Minuten, um weich zu kochen.
5) Sobald die Haferflocken weich sind, die Hafer-/Mandelmilch und den Honig nach Geschmack unterrühren.
6) Vom Herd nehmen.
7) In Le Creuset-Müslischalen geben und mit geschnittenen Nektarinen, gerösteten Kokosraspeln, Pistazien und, falls gewünscht, zusätzlichem Honig, servieren.

Copyright Bild/Rezept © 2023 Le Creuset
www.lecreuset.com