



Süße Haferspeise

 Leicht  ca. 40 Min.





Zutaten | 4 Portionen

125 g Hafergrütze
1 l Milch
20 g Butter oder Margarine
Salz
Beilage nach Geschmack:
Fruchtkompott, Zucker und
Zimt, Sahne

Nährwerte pro Portion

ca. 266 kcal /
1119 kJ; 30,4 g
Kohlenhydrate,
3,4 g
Ballaststoffe,
13,2 g Eiweiß,
9,9 g Fett.

Zubereitung

Die Grütze einige Stunden vor Verwendung in etwas kaltes Wasser geben, damit sie aufweicht.

Die Milch mit dem Salz aufkochen, Hafergrütze hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Butter oder Margarine hinein rühren und mit der Beilage servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Wartezeit: ca. 2-4 Stunden