2A Vegetarisch

Haferflocken mit Apfel und Zimt

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Apfel waschen und in Scheiben schneiden. Die Haferflocken gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Haferflocken in eine Schüssel schöpfen, die Apfelscheiben darüber verteilen und mit Zimt garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle havermout
- [ ] ½ Apfel
- [ ] Prise Zimt

Nährwerte pro Person

Energie	**155 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**1 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**20 g**