2A

Haferflocken mit Heidelbeeren

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Haferflocken gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Heidelbeeren hinzufügen und mit Zimt würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle havermout
- [ ] 100 g Heidelbeeren
- [ ] 1 TL Zimt

Nährwerte pro Person

Energie	**145 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**1 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**20 g**