

## WARMER GETREIDEBREI MIT OBST



2 EL Getreide grob geschrotet (alternativ  
Getreideflocken nehmen)  
200 ml Wasser  
1 Msp. Zimt

1/2 Banane  
1 Nektarine  
1 EL Ahornsirup  
50 ml Milch oder Magerjoghurt

1 Portion, Zubereitung ca. 15 Minuten

1. Getreide im Topf auf höchster Stufe kurz bräunen. Mit dem Wasser ablöschen, einmal aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte in ca. 10 Minuten ausquellen lassen.
2. Inzwischen das Obst klein schneiden.
3. Brei mit dem Zimt und dem Ahornsirup verrühren.
4. Obst in eine Schüssel geben, Getreidebrei darüber gießen und mit der Milch oder Joghurt krönen.

Varianten:

- Hafer (der macht schön munter)
- noch eine Prise Salz dazu
- halb fettarme Milch und halb Wasser nehmen
- Obstsorten variieren
- schmeckt auch lecker mit Trockenobst und Birnendicksaft

Quelle: Chefkoch