

# Hafermilch

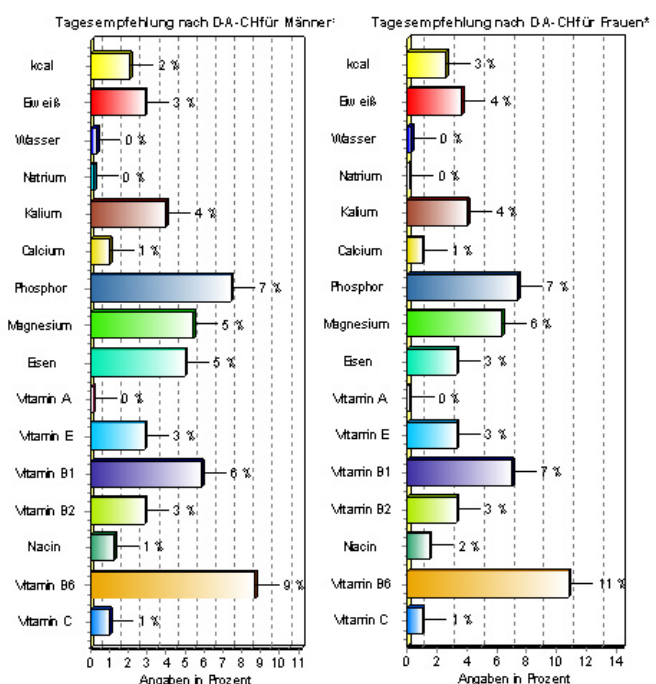
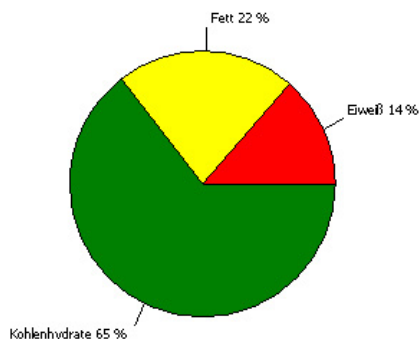
Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 1/3 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Wasser
- 2 Tl gemahlene Mandeln
- 1/2 Tl Vanille
- 1/4 Tl Salz
- 2 1/2 Tassen kaltes Wasser
- 1 kl. reife Banane

- ☞ Haferflocken im Mixer fein mixen
- ☞ Gemixte Haferflocken mit 1 Tasse Wasser 5 Minuten kochen
- ☞ gekochte Haferflocken im Mixer weitermixen und Mandeln, Vanille und Salz zugeben
- ☞ unter langsamem Zugeben des restlichen kalten Wassers sehr fein mixen
- ☞ solange kaltes Wasser zugießen, bis 1 Liter erreicht ist
- ☞ Die Banane kurz vor dem Servieren mitmixen

Angaben beziehen sich auf 100g:

**Nährstoffrelation**  
Energie liefernde Nährstoffe in %  
Gesamtenergie pro Person: 50 kcal



\* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)