



## Helgas Haferbrei Rezept

### Zutaten:

250g zarte Haferflocken  
250g kernige Haferflocken  
1 Liter Milch  
Honig  
Salz  
n.B. Frisches Obst, Beeren oder Nüsse



Schütte die Milch in einen Topf und gib einen Teelöffel Salz dazu.  
Lass die Milch warm werden bis sie kurz vorm Aufkochen ist.

Gib dann die Haferflocken dazu und koche die Mischung unter ständigem Rühren. Es darf nichts anbrennen.

Die Haferflocken dicken in der Milch ein und ergeben eine schöne sämige Masse.  
In den Brei kannst du nun eine beliebige Menge an Honig tun. Ich nehme meistens etwa 3 Esslöffel.

Der Haferbrei darf jetzt nicht mehr kochen und muss von der Herdplatte oder dem Feuer herunter genommen werden.

Jetzt kannst du den Brei auch schon auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und nach belieben mit Beeren, Nüssen oder frischem Obst verfeinern.

**Guten Appetit!**