

Apfel Haferflocken Jause

Dauer: Schnell Kategorie: Jausenrezepte Saison: Ganzjährig

1 Personen



Zutaten

1	Apfel
100 ML	Wasser
1 TL	Rosinen
1 TL	Honig
1 EL	Haferflocken

Zubereitung

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Apfelwürfel mit Rosinen im Wasser ein paar Minuten dünsten.
3. Dann die Haferflocken dazu geben und noch ca. eine weitere Minute kochen.
4. Etwas überkühlen lassen, mit Honig abschmecken und: „Kinder, die Jause ist fertig!“