

Gesundes Frühstück: Porridge

(Zubereitungszeit ca. 10 Minuten)

Liebe Kinder! Heute könnt ihr mit dieser Anleitung euch selber ein leckeres und gleichzeitig gesundes Frühstück machen! Bitte fragt einen Erwachsenen, ob er euch hilft. Viel Spaß und guten Appetit!!

Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL zarte Haferflocken
- 200ml Milch (wahlweise könnt ihr auch Sojamilch oder Mandelmilch nehmen)
- 1 Apfel
- 1 TL Honig



Zunächst müsst ihr 200ml Milch in einen Topf gießen und 2EL Haferflocken hinzugeben. Diese erwärmt ihr unter ständigem Rühren auf einer Herdplatte mit euren Eltern. Hier ist Vorsicht geboten, da der Herd sehr heiß ist. Also passt auf und verbrennt euch nicht. Sobald die Milch kocht,

könnt ihr das fertige Porridge vom Herd nehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

Um das Porridge noch etwas leckerer zu machen, könnt ihr einen Apfel schälen und ihn in euer Porridge reiben. Dazu noch einen Teelöffel Honig geben und dann gut verrühren. Fertig ist euer gesundes Frühstück. Lasst es euch schmecken!

