

## Haferbrei mit Apfel und Zimt

 Schwierigkeitsgrad  
leicht

 Portion/ Größe  
2 Portionen

 Zubereitungszeit  
10 Minuten

### Zutaten

100 gr Haferflocken (kernig)

20 gr Chiasamen

ca. 500 ml Milch

1-2 El. Honig

Zimt nach Geschmack

### Zum Servieren

1 Apfel

1 Banane

Zimt- Puderzucker



## Zubereitung

Die Haferflocken und den Chiasamen in einen Topf geben. Mit ca. 200 ml Milch aufgießen und aufkochen. Nach und nach mit der restlichen Milch aufgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer es sämiger mag, kann weniger Milch dazu geben. Nach Geschmack mit Honig und Zimt abschmecken.

Das Ganze aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen.

In 2 Müslischalen aufteilen. Banane in Ringe, Apfel in Spalten schneiden und die Oberfläche damit belegen.

Mit Zimt- Puderzucker bestreuen genießen.

**Gedanken:** dieses Frühstück ist sehr schnell fertig und hält bis zum Mittag satt. Man kann ihn natürlich mit anderen Früchten auch kombinieren.

