



Vollkornflocken mit Milch und Rosinen

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
🍲 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vollkorn Frühstücksflocken 120 g

Rosinen 50 g

Milch 600 ml

Zubereitung

1. Die Vollkornflocken und Rosinen auf Schälchen verteilen. Mit Milch übergießen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	232 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	5 g