



Vollkornflocken mit Sojadrink und Rosinen

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
🍲 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vollkorn Frühstücksflocken	120 g
Rosinen	50 g
Sojadrink	600 ml

Zubereitung

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	199 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	2 g