



www.fitdurchsleben.com

Haferrahm

Zutaten:

50 g Haferflocken

200 ml heißes Wasser

200 ml kaltes Wasser

1 Schuss Rapsöl

1 Prise Salz

Herstellung:

1. Haferflocken mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Die restlichen Zutaten dazu und 3 Minuten mixen.
3. Durch ein feines Sieb gießen → fertig

