

Cornflakes

für ca. 50 g



Zutaten:

- 1 Tropfen Bittermandelaroma
- 3 Tropfen Vanillearoma
- 1 TL Zimt gemahlen (nach Belieben)
- 4 EL Haferkleie
- 2 EL Weizenkleie
- 6 EL Milch

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen

Alle Zutaten zu einer zähen Masse vermischen. Diese möglichst dünn auf Backpapier ausstreichen.

So lange im Ofen lassen, bis die Flakes knusprig sind. Je nach Dicke dauert das 10 – 15 Minuten.

Abkühlen lassen und den Teig in kleine Stücke brechen.

Die Krümel sind zudem prima als Topping für Joghurt.

25g = 1 Portion 2SP

Zubereitet mit 100ml fettarmer Milch 3SP