

Zutaten für 2 Portion/-en:

1/2 l Köln Smelk® Haferdrink mit
Vanille-Geschmack

50 g Speisestärke

1 Prise Salz

1 EL Zucker

Mark Msp einer Vanilleschote



Zubereitung:

5 EL Smelk® mit Stärke verrühren. Restlichen Smelk® Haferdrink mit Salz, Zucker und Vanillemark aufkochen lassen und nach und nach Stärke-Smelk® unterrühren. Erneut kurz aufkochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion::

2 Eiweiß, 50 Kohlenhydrate, 2 Ballaststoffe, 3 Fett, 239 kcal, 1011 kJ