

### Zutaten für 1 Portion:

- 4 geh. EL Blütenzarte Kölnflocken
- 250 ml Köln Smelk® Classic oder mit Vanille-Geschmack
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 125 g Heidelbeeren



### Zubereitung:

Blütenzarte Kölnflocken mit Köln Smelk® und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3-4 Minuten stehen lassen.  
In einen tiefen Teller füllen, Zucker und Heidelbeeren darüber geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 - 10 Minuten

### Nährwerte pro Portion::

5 g Eiweiß, 56 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 5 g Fett, 289 kcal, 1222 kJ