

## Haferrahm

**Ergibt ca. 5 dl**

5 dl Wasser  
40 g feine Haferflocken  
¼ TL Salz  
30-80 g Sonnenblumenöl (siehe Tipps)

### Zubereitung:

1. Wasser mit Haferflocken und Salz aufkochen. Hitze reduzieren, offen ca. 3 Min. köcheln. Masser durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Haferflocken etwas ausdrücken.
2. Öl mit dem Schwingbesen unter die aufgefangene Flüssigkeit rühren, Haferrahm als Rahmersatz zum Kochen verwenden.

### Tipps

- Die Menge des Öls kann je nach Bedarf angepasst werden.
- Ist der Haferrahm etwas zu dick, kann er mit wenig Wasser verdünnt werden.
- Aufgefangene Haferflocken wie Porridge verwenden.