

# HAFERBREI MIT OMEGA-3

Tipp:  
Auch mit Apfelscheiben oder  
Mandarinen lassen sich lustige  
Gesichter zaubern!



# HAFERBREI MIT OMEGA-3



- 4 EL Haferflocken
- 125 ml Milch
- 1 TL Honig
- ¼ Banane
- 10 Blaubeeren
- ½ bzw. 1 Löffel NORSAN Omega-3 KIDS\*

Die Milch und die Haferflocken in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Den Haferbrei weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis er eine cremige Konsistenz erhält. Danach den Brei in eine Schüssel geben und ein wenig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Banane schälen und in schmale Scheiben schneiden. Die Blaubeeren unter warmem Wasser abwaschen.

Je nach Alter des Kindes **½ bzw. 1 Löffel Omega-3 KIDS Öl** unter den Haferbrei rühren und nach Belieben mit etwas Honig süßen. Anschließend ein lustiges Gesicht aus den Blaubeeren und den Bananenscheiben zaubern.

Guten Appetit 😊

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



\* Empfehlung von NORSAN:  
2-6 Jahre: ½ TL / 2,5 ml pro Tag  
6-12 Jahre: 1 TL / 5 ml pro Tag  
Ab 12 Jahren: 1 EL / 9 ml pro Tag

## NORSAN

San Omega GmbH  
[www.norsan.de](http://www.norsan.de)

Tel.: DE: 030 555 788 990  
AT: 0800 070908  
Mail: [post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)