



Frühstücks-Porridge-Bowl

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Haferflocken, zart | 160 g |
| Salz | |
| Milch | 800 ml |
| Honig | 2 EL |
| Zimt | 0.5 TL |
| Haselnuskerne, ganz | 4 EL |
| Himbeeren, frisch | 150 g |
| Heidelbeeren, frisch | 150 g |
| Bananen | 2 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne

1. Für den Porridge in einem Topf Haferflocken und Salz mit Milch übergießen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis die Milch komplett aufgesogen wurde. Mit 1 EL Honig und Zimt abschmecken.
2. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen. Haselnüsse ca. 2 Min. rösten. Haselnüsse grob hacken.
3. Himbeeren und Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
4. Bananen schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden.
5. Zimt-Porridge auf Schälchen verteilen. Banane, Haselnüsse und Heidelbeeren darauf verteilen und Frühstücksbowl servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 468 kcal |
| Kohlenhydrate | 70 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 16 g |