



# 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