

Gesunde Ernährung – Porridge Rezept

Was wir brauchen:

- Haferflocken (ca. 5 EL)
- halbe Banane
- Kokosöl 1 TL
- Zimt 1-2 TL
- Honig/ Agaven Dicksaft 1-2 TL
- Apfel und Mango (oder jedes andere Obst)



Was wir machen:

1. Bananen in dünne Scheiben schneiden
2. Kokosöl erwärmen, die Bananen dazu geben und bei mittlerer Hitze weichkochen
3. Haferflocken dazu geben und zu einer festen Masse mischen, bei Bedarf einen Schuss Milch dazu geben, damit das Porridge nicht zu zäh wird
4. Zimt dazu geben und vermischen, Menge kann nach eigenem Geschmack vermehrt bzw. verringert werden
5. Fertige Masse in eine Schale/ Teller geben und mit Obst und Honig/Agaven Dicksaft garnieren