

Rezept

Bananen-Schoko-Porridge

Ein Rezept von Bananen-Schoko-Porridge, am 18.12.2025

Zutaten

300 ml Haferdrink

1 Msp. gemahlene Vanille

2 EL weißes Mandelmus

1/2 TL Ceylon-Zimt

60 g Feinblatt-Haferflocken

1 Banane

1 EL Kakaopulver (stark entölt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 17 g F, 9 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Für den Porridge den Haferdrink in einem Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken und Vanille unterrühren und alles bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
2. Inzwischen Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Mandelmus mit dem Kakaopulver verrühren.
3. Porridge auf zwei Schüsseln verteilen, die Bananenscheiben und die Mandelmus-Kakao-Mischung darauf anrichten. Mit Zimt bestreuen.