

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 untermischen 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.