

Rezept

Milchhafer mit Banane und Erdnuss

Ein Rezept von Milchhafer mit Banane und Erdnuss, am 06.05.2024

Zutaten

1 Vanilleschote	350 ml Milch (3,8 % Fett)
1 EL Agavendicksaft	Salz
300 g vorgegarte Haferkörner	2 EL Schmelzflocken
2 Bananen	3 EL Erdnussmus
Erdnüsse (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 723 kcal, 29 g F, 25 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Mark herauskratzen und mit Milch, Agavendicksaft, und 1 Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Haferkörner dazugeben und kurz aufkochen lassen.
2. Die Hitze reduzieren und den Milchhafer etwa 20 Min. köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren. Zum Schluss die Schmelzflocken einrühren.
3. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, zusammen mit dem Erdnussmus in den Topf geben und alles gut verrühren.
4. Nach Belieben Erdnüsse hacken und den fertigen Milchhafer damit bestreuen.