

## Rezept

# Porridge mit Kakao-Nibs und Banane

Ein Rezept von Porridge mit Kakao-Nibs und Banane, am 24.04.2024

## Zutaten

<b>120 ml</b> Haferdrink	<b>40 g</b> Feinblatt-Haferflocken
<b>1</b> Banane	<b>1 TL</b> Kokosöl
<b>1 TL</b> gemahlener Ceylonzimt	<b>2 EL</b> Heidelbeeren
<b>1 EL</b> weißes Mandelmus	<b>1 EL</b> Kakaonibs

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 24 g F, 10 g EW, 63 g KH

## Zubereitung

1. Den Haferdrink in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

---

2. Die Banane schälen und längs halbieren. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenhälften darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. anbraten. Die Banane mit dem Zimt bestreuen.

---

3. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Den Porridge in eine Schale geben, die Bananenhälften mit dem Mandelmus darauf anrichten und den Porridge mit Heidelbeeren und Kakao-Nibs bestreuen.