Rezept

# Porridge mit Kakao-Nibs und Banane

Ein Rezept von Porridge mit Kakao-Nibs und Banane, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **120 ml** | Haferdrink |
| **1** | Banane |
| **1 TL** | gemahlener Ceylonzimt |
| **1 EL** | weißes Mandelmus |
| **40 g** | Feinblatt-Haferflocken |
| **1 TL** | Kokosöl |
| **2 EL** | Heidelbeeren |
| **1 EL** | 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.