

Rezept

Protein-Porridge mit Erdnussmus

Ein Rezept von Protein-Porridge mit Erdnussmus, am 15.12.2025

Zutaten

350 ml ungesüßter Sojadrink

4 EL zarte Haferflocken

1 Banane

150 g Heidelbeeren (ersatzweise Erdbeeren)

2 EL ungesüßtes Erdnussmus

4 EL Sojaflocken

1 TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 16 g F, 18 g EW, 23 g KH

Zubereitung

- 1.** Den Sojadrink in einem Topf bei kleiner Hitze aufkochen. Das Erdnussmus dazugeben und gründlich untermischen. Dann die Haferflocken und Sojaflocken einrühren und alles einmal unter Rühren aufkochen. Inzwischen die Banane schälen und in kleine Würfel schneiden, mit dem Zimt unter den Porridge rühren.

- 2.** Zum Servieren die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen (Erdbeeren putzen, waschen und trocken tupfen, nach Belieben halbieren oder vierteln). Den Porridge auf Schalen verteilen und mit den Heidelbeeren garnieren, am besten noch warm servieren.