

Rezept

Walnuss-Erdbeer-Porridge

Ein Rezept von Walnuss-Erdbeer-Porridge, am 29.09.2023

Zutaten

50 g Walnusskerne	1 reife Banane
60 g Buchweizenflocken (ersatzweise feine Haferflocken)	150 g Erdbeeren
	1 EL Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 19 g F, 8 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Walnüsse grob hacken. Die Banane schälen und in Stücke brechen. Die Bananenstücke mit 300 ml Wasser in einen hohen Rührbecher füllen und pürieren.

2. Bananenwasser, Nüsse und Buchweizenflocken in einen Topf geben. Den Porridge unter Rühren aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

3. Die Erdbeeren waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Den Porridge auf zwei Schalen verteilen und die Erdbeerstücke darauf anrichten. Mit den Kakao-Nibs bestreuen und warm servieren.