

Rezept

# Walnuss-Erdbeer-Porridge

Ein Rezept von Walnuss-Erdbeer-Porridge, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> Walnusskerne	<b>1</b> reife Banane
<b>60 g</b> Buchweizenflocken (ersatzweise feine Haferflocken)	<b>150 g</b> Erdbeeren
	<b>1 EL</b> 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.