

Rezept

Zucchini-Porridge mit Banane

Ein Rezept von Zucchini-Porridge mit Banane, am 29.04.2024

Zutaten

150 g Zucchini	1 Banane
300 ml Milch (ersatzweise Haferdrink)	Salz
80 g zarte Haferflocken	150 g Joghurt (10 % Fett)
¼ TL Zimtpulver	20 g Walnusskerne
2 TL Agavensirup	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 22 g F, 16 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen, abtrocknen und grob raspeln. Die Banane schälen, ein paar Scheibchen abschneiden und beiseitelegen, Rest mit der Gabel zerdrücken.

2. Die Milch mit 1 guten Prise Salz aufkochen, die Haferflocken einstreuen. Zucchini und die zerdrückte Banane unterheben. Alles unter Rühren 2-3 Min. köcheln lassen, dann neben dem Herd zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen den Joghurt mit dem Zimt verrühren, Walnüsse grob hacken. Den Porridge auf zwei Schalen verteilen, den Joghurt darauföffeln. Mit Agavensirup beträufeln, mit Walnüssen bestreuen und mit den Bananenscheiben garnieren.