



Haferbrei mit Granatapfel und Banane

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Bananen	2 St.
Kürbiskerne	40 g
Haferflocken, zart	200 g
Cranberries, getrocknet	50 g
Sojadrink	800 ml

Zubereitung

1. In einem Topf Haferflocken mit Milch übergießen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. weich köcheln, bis die Milch komplett aufgesogen wurde.
2. Inzwischen Granatapfel halbieren, mit einem Löffel auf die Schale schlagen, sodass sich die einzelnen Kerne lösen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.
3. Haferbrei in Schälchen umfüllen und mit Granatapfelkernen, Bananen, Walnüssen und Kürbiskernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1543 kcal
Kohlenhydrate	256 g
Eiweiß	79 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	33 g