



Porridge mit Bananen und Honig

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	800 ml
Bananen	4 St.
Honig	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Für den Porridge in einem Topf die Haferflocken und 1 Prise Salz mit Milch übergießen. Alles bei niedriger bis mittlerer Stufe weich kochen, bis die Milch aufgesogen wurde.
2. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Porridge in kleine Schüsselchen geben, mit Bananen und Honig garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	466 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g