Porridge mit Granatapfel und Banane



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Salz	
Milch	800 ml
Granatapfel	1 St.
Bananen	4 St.
Walnusskerne	40 g
Honig	2 EL
Kürbiskerne	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Für den Porridge in einem Topf Haferflocken und 1 Prise Salz 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. Porridge mit Honig süßen, in Schälchen umfüllen und mit Granatapfelkernen, Bananen, Walnüssen und Kürbiskernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	604 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	18 g