# 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 |