



Porridge mit Kiwi und Banane

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Kiwi	2 St.
Bananen	2 St.
Honig	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Milch und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.

2. Kiwis und Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Porridge mit Honig abschmecken und mit Kiwis und Bananen auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	351 kcal		
Kohlenhydrate	57 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	11 g	Fette	9 g